

EVALUATION JUNIORS FEMMES ET HOMMES

Dans le cadre du suivi des athlètes juniors route, l'ETR met en place une évaluation des qualités physiques la semaine du lundi 22 au vendredi 26 février 2021 dans l'enceinte du CREPS de Chatenay Malabry (de 10h à 12h, de 13h à 15h et de 15h à 17h). Ces évaluations pourront également servir dans le cadre des futures sélections. Déjà 20 créneaux sur les 30 sont utilisés

Voici les dates et horaires qui restent libres pour les retardataires. (Explications du test et fiche d'inscription en fin de mail) :

- 1 Place le mardi 23 février de 10h à 12h et de 15h à 17h
- 1 place le mercredi 24 de 13h à 15h et 2 de 15h à 17h
- 2 places de libre le jeudi 25 février de 10h à 12h et 1 de 15h à 17h
- 1 place de libre le vendredi 26 février de 10h à 12h

Pour cela, nous allons effectuer des tests « hammer » (protocole national) :

- 3 sprints de 7'' (qualités de Puissance Maximale)
- 1 sprint long de 30'' (qualités de Puissance/Capacité Anaérobie Lactique)
- 1 test incrémental Puissance Maximal Aérobie

La durée du test est d'environ 1h30 (échauffement compris) ; nous vous recommandons d'aborder ce test comme une compétition (temps de digestion, hydratation, apport énergétique durant le test...).

Vous pouvez prendre directement rendez-vous à la date qui vous convient directement par mail à : s.izore@ffc.fr

Les coureurs devront arriver 15' avant l'heure de leur créneau Vous devez également respecter les règles sanitaires actuelles (résumé ci-dessous).

Matériel nécessaire : vélo route en parfait état de marche (indiquer lors de votre inscription si vous avez des freins à disques), serviette, boisson...



EVALUATION HOMMES ELITES	
Athlète DISPOND Date: 02-oct-18	
Taille: 188 cm Chaîne:	
Poids: 69.0 kg	
Age: 35.416	
IMC: 19.3	
Test de Vitesse maximale - Test de Force/ Vitesse 7'' - Test de Résistance 30''	
Test sur matériel avec vélo route (25/25) (résultats en sec) (résultats en sec) (résultats en sec) (résultats en sec)	
Slope 0% (30'23)	Slope 0% (3'12)
Slope 2% (3'28)	Slope 2% (3'12)
Slope 4% (3'43)	Slope 4% (3'12)
Slope 6% (3'58)	Slope 6% (3'12)
Slope 8% (4'13)	Slope 8% (3'12)
Slope 10% (4'28)	Slope 10% (3'12)
Slope 12% (4'43)	Slope 12% (3'12)
Slope 14% (4'58)	Slope 14% (3'12)
Slope 16% (5'13)	Slope 16% (3'12)
Slope 18% (5'28)	Slope 18% (3'12)
Slope 20% (5'43)	Slope 20% (3'12)
Slope 22% (5'58)	Slope 22% (3'12)
Slope 24% (6'13)	Slope 24% (3'12)
Slope 26% (6'28)	Slope 26% (3'12)
Slope 28% (6'43)	Slope 28% (3'12)
Slope 30% (6'58)	Slope 30% (3'12)
Slope 32% (7'13)	Slope 32% (3'12)
Slope 34% (7'28)	Slope 34% (3'12)
Slope 36% (7'43)	Slope 36% (3'12)
Slope 38% (7'58)	Slope 38% (3'12)
Slope 40% (8'13)	Slope 40% (3'12)
Slope 42% (8'28)	Slope 42% (3'12)
Slope 44% (8'43)	Slope 44% (3'12)
Slope 46% (8'58)	Slope 46% (3'12)
Slope 48% (9'13)	Slope 48% (3'12)
Slope 50% (9'28)	Slope 50% (3'12)
Slope 52% (9'43)	Slope 52% (3'12)
Slope 54% (9'58)	Slope 54% (3'12)
Slope 56% (10'13)	Slope 56% (3'12)
Slope 58% (10'28)	Slope 58% (3'12)
Slope 60% (10'43)	Slope 60% (3'12)
Slope 62% (10'58)	Slope 62% (3'12)
Slope 64% (11'13)	Slope 64% (3'12)
Slope 66% (11'28)	Slope 66% (3'12)
Slope 68% (11'43)	Slope 68% (3'12)
Slope 70% (11'58)	Slope 70% (3'12)
Slope 72% (12'13)	Slope 72% (3'12)
Slope 74% (12'28)	Slope 74% (3'12)
Slope 76% (12'43)	Slope 76% (3'12)
Slope 78% (12'58)	Slope 78% (3'12)
Slope 80% (13'13)	Slope 80% (3'12)
Slope 82% (13'28)	Slope 82% (3'12)
Slope 84% (13'43)	Slope 84% (3'12)
Slope 86% (13'58)	Slope 86% (3'12)
Slope 88% (14'13)	Slope 88% (3'12)
Slope 90% (14'28)	Slope 90% (3'12)
Slope 92% (14'43)	Slope 92% (3'12)
Slope 94% (14'58)	Slope 94% (3'12)
Slope 96% (15'13)	Slope 96% (3'12)
Slope 98% (15'28)	Slope 98% (3'12)
Slope 100% (15'43)	Slope 100% (3'12)
Slope 102% (15'58)	Slope 102% (3'12)
Slope 104% (16'13)	Slope 104% (3'12)
Slope 106% (16'28)	Slope 106% (3'12)
Slope 108% (16'43)	Slope 108% (3'12)
Slope 110% (16'58)	Slope 110% (3'12)
Slope 112% (17'13)	Slope 112% (3'12)
Slope 114% (17'28)	Slope 114% (3'12)
Slope 116% (17'43)	Slope 116% (3'12)
Slope 118% (17'58)	Slope 118% (3'12)
Slope 120% (18'13)	Slope 120% (3'12)
Slope 122% (18'28)	Slope 122% (3'12)
Slope 124% (18'43)	Slope 124% (3'12)
Slope 126% (18'58)	Slope 126% (3'12)
Slope 128% (19'13)	Slope 128% (3'12)
Slope 130% (19'28)	Slope 130% (3'12)
Slope 132% (19'43)	Slope 132% (3'12)
Slope 134% (19'58)	Slope 134% (3'12)
Slope 136% (20'13)	Slope 136% (3'12)
Slope 138% (20'28)	Slope 138% (3'12)
Slope 140% (20'43)	Slope 140% (3'12)
Slope 142% (20'58)	Slope 142% (3'12)
Slope 144% (21'13)	Slope 144% (3'12)
Slope 146% (21'28)	Slope 146% (3'12)
Slope 148% (21'43)	Slope 148% (3'12)
Slope 150% (21'58)	Slope 150% (3'12)
Slope 152% (22'13)	Slope 152% (3'12)
Slope 154% (22'28)	Slope 154% (3'12)
Slope 156% (22'43)	Slope 156% (3'12)
Slope 158% (22'58)	Slope 158% (3'12)
Slope 160% (23'13)	Slope 160% (3'12)
Slope 162% (23'28)	Slope 162% (3'12)
Slope 164% (23'43)	Slope 164% (3'12)
Slope 166% (23'58)	Slope 166% (3'12)
Slope 168% (24'13)	Slope 168% (3'12)
Slope 170% (24'28)	Slope 170% (3'12)
Slope 172% (24'43)	Slope 172% (3'12)
Slope 174% (24'58)	Slope 174% (3'12)
Slope 176% (25'13)	Slope 176% (3'12)
Slope 178% (25'28)	Slope 178% (3'12)
Slope 180% (25'43)	Slope 180% (3'12)
Slope 182% (25'58)	Slope 182% (3'12)
Slope 184% (26'13)	Slope 184% (3'12)
Slope 186% (26'28)	Slope 186% (3'12)
Slope 188% (26'43)	Slope 188% (3'12)
Slope 190% (26'58)	Slope 190% (3'12)
Slope 192% (27'13)	Slope 192% (3'12)
Slope 194% (27'28)	Slope 194% (3'12)
Slope 196% (27'43)	Slope 196% (3'12)
Slope 198% (27'58)	Slope 198% (3'12)
Slope 200% (28'13)	Slope 200% (3'12)
Slope 202% (28'28)	Slope 202% (3'12)
Slope 204% (28'43)	Slope 204% (3'12)
Slope 206% (28'58)	Slope 206% (3'12)
Slope 208% (29'13)	Slope 208% (3'12)
Slope 210% (29'28)	Slope 210% (3'12)
Slope 212% (29'43)	Slope 212% (3'12)
Slope 214% (29'58)	Slope 214% (3'12)
Slope 216% (30'13)	Slope 216% (3'12)
Slope 218% (30'28)	Slope 218% (3'12)
Slope 220% (30'43)	Slope 220% (3'12)
Slope 222% (30'58)	Slope 222% (3'12)
Slope 224% (31'13)	Slope 224% (3'12)
Slope 226% (31'28)	Slope 226% (3'12)
Slope 228% (31'43)	Slope 228% (3'12)
Slope 230% (31'58)	Slope 230% (3'12)
Slope 232% (32'13)	Slope 232% (3'12)
Slope 234% (32'28)	Slope 234% (3'12)
Slope 236% (32'43)	Slope 236% (3'12)
Slope 238% (32'58)	Slope 238% (3'12)
Slope 240% (33'13)	Slope 240% (3'12)
Slope 242% (33'28)	Slope 242% (3'12)
Slope 244% (33'43)	Slope 244% (3'12)
Slope 246% (33'58)	Slope 246% (3'12)
Slope 248% (34'13)	Slope 248% (3'12)
Slope 250% (34'28)	Slope 250% (3'12)
Slope 252% (34'43)	Slope 252% (3'12)
Slope 254% (34'58)	Slope 254% (3'12)
Slope 256% (35'13)	Slope 256% (3'12)
Slope 258% (35'28)	Slope 258% (3'12)
Slope 260% (35'43)	Slope 260% (3'12)
Slope 262% (35'58)	Slope 262% (3'12)
Slope 264% (36'13)	Slope 264% (3'12)
Slope 266% (36'28)	Slope 266% (3'12)
Slope 268% (36'43)	Slope 268% (3'12)
Slope 270% (36'58)	Slope 270% (3'12)
Slope 272% (37'13)	Slope 272% (3'12)
Slope 274% (37'28)	Slope 274% (3'12)
Slope 276% (37'43)	Slope 276% (3'12)
Slope 278% (37'58)	Slope 278% (3'12)
Slope 280% (38'13)	Slope 280% (3'12)
Slope 282% (38'28)	Slope 282% (3'12)
Slope 284% (38'43)	Slope 284% (3'12)
Slope 286% (38'58)	Slope 286% (3'12)
Slope 288% (39'13)	Slope 288% (3'12)
Slope 290% (39'28)	Slope 290% (3'12)
Slope 292% (39'43)	Slope 292% (3'12)
Slope 294% (39'58)	Slope 294% (3'12)
Slope 296% (40'13)	Slope 296% (3'12)
Slope 298% (40'28)	Slope 298% (3'12)
Slope 300% (40'43)	Slope 300% (3'12)
Slope 302% (40'58)	Slope 302% (3'12)
Slope 304% (41'13)	Slope 304% (3'12)
Slope 306% (41'28)	Slope 306% (3'12)
Slope 308% (41'43)	Slope 308% (3'12)
Slope 310% (41'58)	Slope 310% (3'12)
Slope 312% (42'13)	Slope 312% (3'12)
Slope 314% (42'28)	Slope 314% (3'12)
Slope 316% (42'43)	Slope 316% (3'12)
Slope 318% (42'58)	Slope 318% (3'12)
Slope 320% (43'13)	Slope 320% (3'12)
Slope 322% (43'28)	Slope 322% (3'12)
Slope 324% (43'43)	Slope 324% (3'12)
Slope 326% (43'58)	Slope 326% (3'12)
Slope 328% (44'13)	Slope 328% (3'12)
Slope 330% (44'28)	Slope 330% (3'12)
Slope 332% (44'43)	Slope 332% (3'12)
Slope 334% (44'58)	Slope 334% (3'12)
Slope 336% (45'13)	Slope 336% (3'12)
Slope 338% (45'28)	Slope 338% (3'12)
Slope 340% (45'43)	Slope 340% (3'12)
Slope 342% (45'58)	Slope 342% (3'12)
Slope 344% (46'13)	Slope 344% (3'12)
Slope 346% (46'28)	Slope 346% (3'12)
Slope 348% (46'43)	Slope 348% (3'12)
Slope 350% (46'58)	Slope 350% (3'12)
Slope 352% (47'13)	Slope 352% (3'12)
Slope 354% (47'28)	Slope 354% (3'12)
Slope 356% (47'43)	Slope 356% (3'12)
Slope 358% (47'58)	Slope 358% (3'12)
Slope 360% (48'13)	Slope 360% (3'12)
Slope 362% (48'28)	Slope 362% (3'12)
Slope 364% (48'43)	Slope 364% (3'12)
Slope 366% (48'58)	Slope 366% (3'12)
Slope 368% (49'13)	Slope 368% (3'12)
Slope 370% (49'28)	Slope 370% (3'12)
Slope 372% (49'43)	Slope 372% (3'12)
Slope 374% (49'58)	Slope 374% (3'12)
Slope 376% (50'13)	Slope 376% (3'12)
Slope 378% (50'28)	Slope 378% (3'12)
Slope 380% (50'43)	Slope 380% (3'12)
Slope 382% (50'58)	Slope 382% (3'12)
Slope 384% (51'13)	Slope 384% (3'12)
Slope 386% (51'28)	Slope 386% (3'12)
Slope 388% (51'43)	Slope 388% (3'12)
Slope 390% (51'58)	Slope 390% (3'12)
Slope 392% (52'13)	Slope 392% (3'12)
Slope 394% (52'28)	Slope 394% (3'12)
Slope 396% (52'43)	Slope 396% (3'12)
Slope 398% (52'58)	Slope 398% (3'12)
Slope 400% (53'13)	Slope 400% (3'12)
Slope 402% (53'28)	Slope 402% (3'12)
Slope 404% (53'43)	Slope 404% (3'12)
Slope 406% (53'58)	Slope 406% (3'12)
Slope 408% (54'13)	Slope 408% (3'12)
Slope 410% (54'28)	Slope 410% (3'12)
Slope 412% (54'43)	Slope 412% (3'12)
Slope 414% (54'58)	Slope 414% (3'12)
Slope 416% (55'13)	Slope 416% (3'12)
Slope 418% (55'28)	Slope 418% (3'12)
Slope 420% (55'43)	Slope 420% (3'12)
Slope 422% (55'58)	Slope 422% (3'12)
Slope 424% (56'13)	Slope 424% (3'12)
Slope 426% (56'28)	Slope 426% (3'12)
Slope 428% (56'43)	Slope 428% (3'12)
Slope 430% (56'58)	Slope 430% (3'12)
Slope 432% (57'13)	Slope 432% (3'12)
Slope 434% (57'28)	Slope 434% (3'12)
<	

RAPPEL CONSIGNES SANITAIRES

Présence de gel hydro alcoolique sur les lieux de rendez-vous.

Avant de partir de la maison :

Le coureur et les encadrants doivent contrôler leur température, en cas de fièvre, ils ne se rendent pas au rendez-vous et consultent un médecin.

Sur place :

Pour tout le monde :

- On ne salue pas par des poignées de main, des bises avec les pratiquant-e-s et/ou encadrant-e-s.
- On porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs.
- Lavage de main au gel HA ou aux toilettes si possibles.

Pour les encadrants :

- Il est rappelé aux coureurs l'importance de laver son vélo et sa tenue, désinfecter son matériel de protection et la prise d'une douche en rentrant chez soi.
- Il-/ Elle s'assure que chaque coureur dispose d'un matériel en excellent état et que chacun soit en mesure d'utiliser seul- son matériel (compteur...).

Pour les coureurs :

- Port du masque obligatoire pour tous les face à face, pendant l'entretien individuel compte tenu de la distance, le masque pourra être enlevé.
- Respecter une distance d'au moins 1m entre chaque individu.
- Positionnement en quinconce à table.
- Chacun utilise son vélo personnel. Les coureurs n'échangent pas leur vélo entre eux. Ils gardent toujours leur vélo et tout le matériel avec eux.
- Les coureurs n'échangent pas leur casque

- Le coureur dispose de mouchoirs en papier pour se moucher ou cracher et dispose d'une solution hydro alcoolique.
- Le coureur est totalement autonome sur son "ravitaillement" (bidons, nutrition)

Inscription :

Nom : _____ Prénom : _____ club : _____

N° de téléphone : / / / / email : _____

Date souhaitée	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Horaire souhaité	10h à 12h		13h à 15h	15h à 17h	

(Veuillez choisir au moins 2 créneaux)