COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX
Tél. : 01 81 88 08 36
Site internet : www.cif-ffc.org

EVALUATION DAMES MINIMES – CADETTES – JUNIORS

Dans le cadre du suivi des athlètes Dames, le Comité d'Ile de France de Cyclisme met en place une évaluation des qualités physiques (liste ci-dessous). Ces évaluations pourront également servir dans le cadre des futures sélections. Ces tests concernent les coureuses des catégories Minimes, Cadettes et Juniors

Pour cela, nous allons effectuer des tests « Hammer » (protocole national de détection Niveau 2) :

- 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

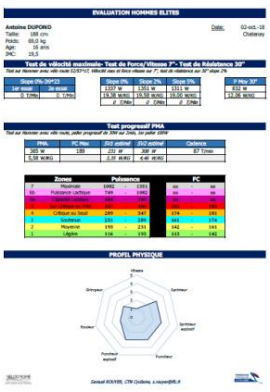
La durée du test est d'environ 1h30 (échauffement compris) ; nous vous recommandons d'aborder ce test comme une compétition (temps de digestion, hydratation, apport énergétique durant le test…).

Vous pouvez prendre directement rendez-vous à la date et le lieu (indiqué sur le tableau en ligne) qui vous conviennent directement par mail à : o.meyer@ffc.fr

Liste des créneaux : **CLIQUER ICI**

Vous devez arriver 15' avant l'heure de votre créneau (lieu de rendez-vous indiquez sur le tableau des créneaux). Vous devez également respecter les règles sanitaires actuelles.

Matériel nécessaire : vélo route en parfait état de marche (indiquer lors de votre inscription si vous avez des freins à disques), serviette, boisson, compteur avec ceinture de Fréquence Cardiaque…



Oscar MEYER

Référent Route Dames

Comité d'Ile de France de Cyclisme

o.meyer@ffc.fr – 06 82 52 94 97