



Montreuil, mercredi 18 mai 2011.

## AMERICAINE PROMOTION

PERIODICITE : Tous les 15 jours ou une réunion sur deux au vélodrome de St Denis.

CATEGORIES (sur sélection): Priorité CADETS – JUNIORS + si possibilité ESPOIRS 19 et 20 ans

(Participation obligatoire pour toute sélection éventuelle Chts. de France en poursuite par équipe, course aux points, scratch et américaine)

Équipes mixtes (catégories) possibles selon décision du technicien présent – Classement scratch + classement par catégorie si équipe composée de deux coureurs de la même catégorie. Port des maillots du CIF.

BRAQUETS (obligatoire) : 46 x 14 ou 49 x 15 ou 52 x 16

BUT : 1 : Aspect technico-tactique : Développer l'agilité, la technicité à vitesse élevée, dans les conditions d'un Championnat (nombre d'équipes et de participants).

2 : Aspect physiologique : Développer le niveau physique des participants (Amélioration de la puissance et de la vélocité.) Travail spécifique d'intensité de 45 secondes x 45 secondes à I 4 (Endurance critique haute) et I5 (PMA) durant 25 minutes

PRINCIPE : Épreuve à l'américaine à allure contrôlée par un derny ou un scooter. 20kms maximum – 4 classements. Classement uniquement aux points. (Une équipe qui serait distancée durant la partie neutralisée peut reprendre sa place dans le peloton au passage suivant de celui-ci)

A : Partie neutralisée. Le derny maintient une allure constante (45 km/h environ maximum (19"5/t à St Denis soit 110 t/m avec un braquet de 49 x 15), derrière lequel les équipes se relaient à volonté durant 4 kms soit 16 tours (travail technique des relais sous la direction des techniciens de l'ETR placés au bord de la piste), et se relaient également et obligatoirement tous les 250m derrière le derny.

**Francis COQUOZ**  
**Conseiller Technique Régional**  
**Comité d'Ile-de-France**  
[francis.coquoz@free.fr](mailto:francis.coquoz@free.fr)



Montreuil, mercredi 18 mai 2011.

B : Partie libre. A 1km du classement soit 4 tours, le deryn s'écarte et laisse les équipes s'organiser pour le classement. (But : gérer et placer le relai en adaptant le temps de récupération en haut de la piste)

#### CLASSEMENTS :

3-2-1 points attribués à chaque classement attribués par les arbitres +2 pts par équipe à chaque classement (**note technique** attribuée par les techniciens de l'ETR au regard du respect des consignes, de la gestion du sprint et du positionnement du dernier relai, ainsi que de la qualité technique des relais)

Le total des points cumulés lors des sprints, comptabilisés par les arbitres, et les points obtenus concernant la note technique, attribués par les techniciens, seront cumulés en fin d'épreuve afin de déterminer le classement général final de celle-ci.

A l'issue de chaque classement, l'épreuve est de nouveau neutralisée, le deryn reprend sa place en tête de peloton pour 4 kms.

Epreuve filmée pour analyse vidéo individualisée. Compte rendu et vidéo adressée si besoin aux coureurs concernés.

**Francis COQUOZ**  
**Conseiller Technique Régional**  
**Comité d'Ile-de-France**  
[francis.coquoz@free.fr](mailto:francis.coquoz@free.fr)