

Montreuil, le jeudi 12 janvier 2012.

Comme chaque année, le plan national de détection des jeunes sera mis en place sous la forme suivante :

- Niveau 1: Tests physiques en gymnase dans les différents départements (Janvier Février)  
Les 10 premiers de chaque test: détente, vélocité et du Luc Léger seront retenus pour les tests spécifiques du niveau 2, au même titre que cinq coureurs (au maximum) ayant réalisé des performances significatives et homogènes sur les trois spécialités.
- Niveau 2: Tests spécifiques à la Cipale (Mars) dont les 5 premiers de chaque test seront retenus pour le troisième niveau.
  - o Tests communs avec le matériel spécifique à la discipline.
  - o Tests spécifiques selon les pratiques.
- Niveau 3: Durant les vacances de Pâques: tests de mesures de puissance POWER TAP.

Nous nous devons de proposer à l'**ensemble** de nos licenciés cadettes, cadets et minimes 2 la mise en avant leurs qualités physiques et prétendre ainsi, à terme, un accès vers le haut niveau.

J'entends bien que le but n'est pas de dégager une élite trop tôt, mais plutôt de permettre à des jeunes « doués » de certaines facultés de ne pas se perdre et profiter des structures de formation adéquates.

A l'heure où la science nous donne raison sur le fait qu'il est plus qu'important de développer les qualités de puissance maximale aérobie chez nos jeunes, il est primordial de ne pas prendre de retard.

Je vous rappelle que cette journée est établie sur le plan national. C'est un passage obligatoire pour nos jeunes coureurs, **garçons et filles**, et venant de **toutes les disciplines** du vélo.

L'objectif des tests est :

- d'établir un suivi longitudinal du potentiel physique du coureur,
- d'améliorer les connaissances de l'entraîneur et du coureur sur l'analyse de la performance,
- de déceler chez les jeunes sportifs (14 à 16 ans) l'aptitude à acquérir à plus ou moins long terme les capacités requises pour l'exercice du cyclisme de haut niveau (notion de « talents » ou de « sujets présentant des potentialités supérieures ») et donc d'augmenter les chances de « sélection fiable » dans l'intérêt du coureur et des structures fédérales d'entraînement,
- d'évaluer un plus grand nombre de coureurs,
- de créer une banque de données au niveau national permettant d'évaluer les différents niveaux de potentiel,
- d'apprécier le niveau des paramètres physiologiques intervenants au cours de l'effort en cyclisme.

Au niveau régional, les différents tests seront exploités sur les différentes sélections du calendrier (Championnats de France, Coupe de France féminine, challenge de l'est féminin, Coupe de France de l'américaine ...) mais aussi et surtout pour toute intégration dans l'une ou l'autre des trois structures d'entraînement régionales.

Et même si nos cadets se mettent en avant sur le terrain, il est important de se poser les bonnes questions : pourquoi sont-ils au dessus ? Quelles qualités pouvons-nous encore améliorer ? Comment orienter le travail encore à effectuer ? Comment continuer à les faire progresser ?

La construction du futur sportif a besoin de cette base et nous devons permettre à tous nos licenciés cadettes, cadets et minimes de l'obtenir.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à me contacter : [j.fromonteil@gmail.com](mailto:j.fromonteil@gmail.com) .

Vous pouvez également retrouver diverses informations sur le site FFC de la détection :

- <http://detection.ffc-performance.net/Default.aspx?PageContentID=1> .

**Dates des journées de détection des différents comités :** (Dates et lieux en cours de renseignement par les Comités départementaux)

Comité	Date	Lieu	Responsable	Coordonnées
CDC 75				
CDC 77				
CDC 78				
CDC 91				
CDC 92	22 JANVIER 2012	CLAMART	J. FROMONTEIL	<a href="mailto:j.fromonteil@gmail.com">j.fromonteil@gmail.com</a>
CDC 93	4 FEVRIER 2012	Stade Voltaire SANNOIS (95)	J. FROMONTEIL	<a href="mailto:j.fromonteil@gmail.com">j.fromonteil@gmail.com</a>
CDC 94	22 JANVIER 2012	CLAMART	J. FROMONTEIL	<a href="mailto:j.fromonteil@gmail.com">j.fromonteil@gmail.com</a>
CDC 95	4 FEVRIER 2012	Stade Voltaire SANNOIS (95)	J. FROMONTEIL	<a href="mailto:j.fromonteil@gmail.com">j.fromonteil@gmail.com</a>



Montreuil, le jeudi 12 janvier 2012.

**Equipe Technique Régionale  
Comité d'Ile-de-France de Cyclisme  
252, rue de Rosny -93106 Montreuil**