

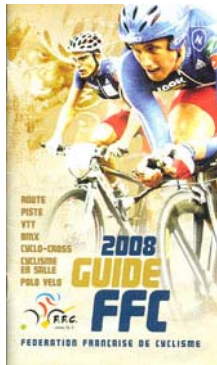
COURSES A ETAPES

L'ENCADREMENT TECHNIQUE

Equipe Technique Régionale

Comité Régional F.F.C. de Bourgogne

LE DIRECTEUR SPORTIF

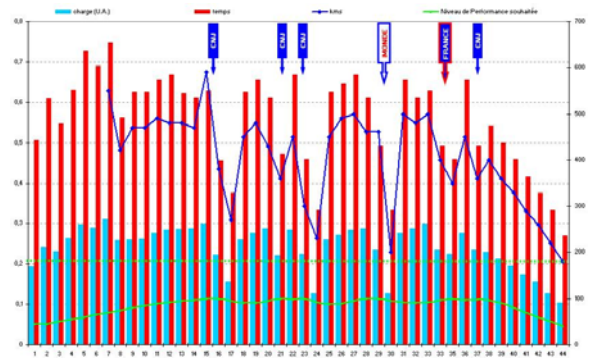


1 à 2 ans avant l'épreuve (pour sélections départementales, régionales, interrégionales ou nationales) :

- Suivre les résultats locaux, départementaux, régionaux, nationaux
- Etude et connaissance des coureurs : ambition, motivation, qualités physiques, sociabilité, études ou travail, entourage familial, club, entraîneur...
- Plan d'entraînement sur 2 ans (en accord avec l'Entraîneur personnel du coureur)

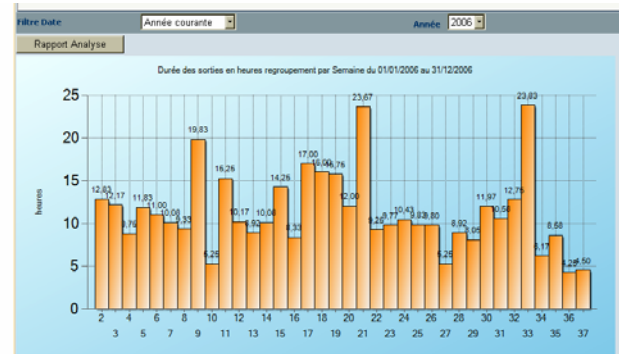
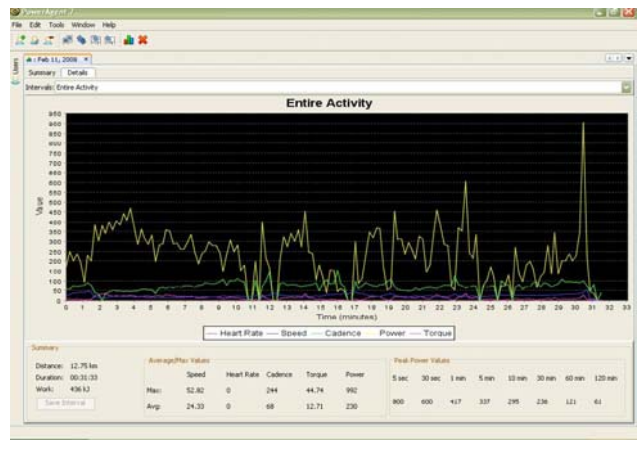


- Donner d'autres responsabilités, en cas de méforme temporaire (mécanicien)



MOIS: MAI POMPANON REMI PROGRAMME D'ENTRAINEMENT Objectif: Performance Anaérobie - Spécif

Seu	Date	Jour	debut	Travail Spécifique	S.P.M.A	correspondance	Remarque
1	L	1-00-00		Déconstruction sur route en VTT	30 à 60%	120 à 160 bpm	
2	M	1-30-00		Séances techniques VTT (route)	75-100%	115 à 150 bpm	
3	M	2-00-00		Roue en VTT pré-course max: 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	30 à 60%	120 à 160 bpm	11:00-00
4	M	1-30-00		Séances techniques piste: 500m - 2' - 750m - 2' - 1000m - 4' - 1000m - 7' - 700m - 2' - 500m - 45" récup	85-100%	165 à 195 bpm	
5	V			Répos			
6	S	1-30-00		Yoga - Piste course	30 à 60%	120 à 160 bpm	
7	D	2-00-00		Coupe de France VTT - Huelberg	30 à 60%	120 à 160 bpm	
8	L	1-30-00		Déconstruction sur route en VTT	30 à 60%	120 à 160 bpm	
9	M	1-30-00		Séances techniques piste: 500m - 2' - 750m - 2' - 1000m - 4' - 1000m - 7' - 700m - 2' - 500m - 45" récup	30 à 60%	120 à 160 bpm	
10	M	2-00-00		Roue en VTT pré-course max: 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	35-100%	165 à 195 bpm	11:00-00
11	J	1-30-00		Séances techniques VTT avec 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	30 à 60%	120 à 160 bpm	
12	V			Répos			
13	S	1-00-00		Yoga	30 à 60%	120 à 160 bpm	
14	D	2-00-00		Coupe de France VTT - Ploaka	30 à 60%	120 à 160 bpm	
15	L	1-30-00		Déconstruction sur route en VTT	30 à 60%	120 à 160 bpm	
16	M	2-00-00		Roue en VTT pré-course max: 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	35-100%	165 à 195 bpm	11:00-00
17	J	1-30-00		Séances techniques VTT avec 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	30 à 60%	120 à 160 bpm	
18	V			Répos			
19	S	1-00-00		Yoga	30 à 60%	120 à 160 bpm	
20	D	2-00-00		Coupe de France VTT - Ploaka	30 à 60%	120 à 160 bpm	
21	L	1-30-00		Déconstruction sur route en VTT	30 à 60%	120 à 160 bpm	
22	M	1-30-00		Séances techniques piste: 500m - 2' - 750m - 2' - 1000m - 4' - 1000m - 7' - 700m - 2' - 500m - 45" récup	35-100%	165 à 195 bpm	10:30-00
23	M	2-00-00		Roue en VTT pré-course max: 8 à 12 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	30 à 60%	120 à 160 bpm	
24	J	1-30-00		Séances techniques piste: 6 à 10 répétitions de 8 à 10" - pause à 1.53 Rit'	35-100%	165 à 195 bpm	
25	V			Répos			
26	S	1-00-00		Yoga	30 à 60%	120 à 160 bpm	
27	D	2-00-00		Coupe de France VTT - Offenberg	30 à 60%	120 à 160 bpm	
28	L			Répos			
29	M	1-30-00		Déconstruction sur route en VTT	30 à 60%	120 à 160 bpm	
30	M	2-30-00		Roue Endurance de base (2000' - 2400')	30 à 60%	120 à 160 bpm	1:00-00
31	J	1-30-00		Répos	30 à 60%	120 à 160 bpm	
1	V			Répos			
2	S	1-30-00		Départ VTT en base: 6 à 12 répétitions de 30" - 3" aller course) Rit 4' - 4" pour 30 à 45" récup	35-100%	165 à 195 bpm	
3	D	3-30-00		Répos			
TOTAL		35:30:00					



Dès parution du calendrier : demander détails (par écrit) à l'organisation et déposer sa candidature à l'épreuve.

1 mois avant l'épreuve :

- Communiquer la sélection (+ remplaçants)





- Circulaire (courrier électronique) aux intéressés (+ clubs)
- Organiser le déplacement
 - 2 véhicules équipés (une voiture + un fourgon)
 - mécanicien
 - masseur
 - outillage
 - vélos, roues, matériel de rechange
 - équipement vestimentaire (maillots, cuissards, survêtements, combinaisons...)
 - budget (chéquier, avance financière...)
- Etude des étapes :
 - Parcours, profils...



La veille du départ de l'épreuve :

- Déplacement : prévoir une heure de décontraction à vélo, éventuellement restaurant en route. Faire une pause toutes les deux heures environ pour se dégourdir les jambes.
- Permanence :
 - Hébergement
 - Dossards (licences des coureurs et de l'encadrement) noter les noms des coureurs derrière les dossards et sur les plaques de cadre (pour le mécanicien)
 - Laissez-passer (voitures DS et masseur)
 - Liaisons radio
 - Confirmation parcours et équipes



- Réunion générale avec coureurs et encadrement :

- Préciser les rôles du directeur sportif, du mécanicien, du masseur
- Directives sur la tactique de course, à partir de différents éléments :
 - parcours, profils (cartes Michelin, I.G.N., plan de l'arrivée)
 - engagés : les équipes qui peuvent influencer la course, noter les dossards des sprinters, grimpeurs, rouleurs, en fonction du parcours
 - valeur de l'équipe
 - « capitaine » de route
 - qualités spécifiques
 - attitude en cas de crevaison
 - oreillettes (si autorisées)
 - cardio-fréquencemètres
- Rappel des règlements : ravitaillement, crevaison, délais d'élimination...
- Eventuelle répartition des gains
- Etre à l'écoute d'éventuels problèmes (en relation avec le mécanicien et le masseur)



Le jour de la course :

- Matin :
 - Réunion des directeurs sportifs
 - Coordonner les fonctions de l'encadrement
 - Etude de l'étape du jour (fiche, dossards des concurrents dangereux, écarts...)





- Départ :
 - Présence environ une heure avant le départ
 - Essais radio, oreillettes (si autorisées)
 - Echauffement
- en course :
 - Mettre le compteur à zéro
 - Noter : échappés, classements (Meilleur grimpeur, points chauds...)
 - Informer les coureurs (oreillettes autorisées ou non)
 - Demander le passage si échappés > 1' (après accord avec un autre D.S.)
 - Etablir pointages personnels
 - Ravitaillements à la voiture (de pied ferme : en accord avec le masseur)
- à l'arrivée :
 - Véhicules à la disposition des coureurs
 - Contrôle médical (en liaison avec masseur) : vérifier si coureurs désignés
 - Protocole : vérifier si coureurs demandés
 - Confier coureurs au masseur pour lieu d'hébergement (avec mécanicien)
 - S'assurer que les coureurs se rendent rapidement au lieu d'hébergement
 - Attendre éventuellement les lâchés
 - Informer les journaux locaux (téléphone, fax ou courriers électroniques)
- le soir :
 - bilan et analyse de la course avec les coureurs
 - évoquer étape du lendemain (fiche + concurrents dangereux, écarts, objectifs...)
 - régler les éventuels problèmes avec mécanicien, masseur



Le dernier soir :

- Débriefing : bilan collectif, bilans individuels, projections...
- Réception
- Organisation pour retour
- Restitution de l'équipement et du matériel
- Répartition des gains de l'équipe
- Frais de déplacement de l'organisateur
- Bilan, souhaits, prochains déplacements.



Le lendemain :

Comptes rendus techniques (presse locale) et financiers (club, département...).



LE MECANICIEN



1. L'OUTILLAGE

- 1.1. **Outillage « ordinaire »** : clefs plates et à pipes, à six pans, à molette, multiprise, coupe-câbles, tournevis ordinaires et cruciformes...
- 1.2. **Outillage spécifique** pour le cyclisme : démonte-roues libres, fouets, clés à pédalier, de direction, clés plates, à rayon...

2. LE MATERIEL

2.1. 2 caisses à outils pour rangement :

- 1 caisse (ou mallette) pour mécanique



importante après l'étape

- 1 caisse plus petite, de première urgence, en cas d'incident mécanique pendant l'étape.



2.2. **Matériel de nettoyage :**

- Seaux ou bassines, brosses, tuyaux d'arrosage (divers embouts, multiprise) ; chiffons, produit moussant
- Bottes de caoutchouc, combinaison, imperméable, gants de caoutchouc

2.3. **Support de vélo** (pour nettoyage et mécanique) avec fourche adaptable pour dévoilage de roues

2.4. **Matériel de rechange** : dérailleurs, câbles de frein et de dérailleurs, guidons, selles, poignées de frein, guidoline, gaine, chaîne, rayons et écrous, divers roulements, pignons de roues libres, pneus et chambres à air ou boyaux...

2.5. **Une pompe à pied** ou un compresseur, huile, graisse, colle à boyaux, éclairage d'appoint...

2.6. **Câble(s) avec cadenas** pour vélos et roues :

- sur les véhicules, pendant un arrêt au cours du voyage
- la nuit, entre les étapes.



3. LE ROLE DU MECANICIEN

- 3.1. **La semaine précédant la course** : préparation et contrôle du matériel, en fonction également du parcours (relief, état des routes), du climat, de la taille des coureurs (vélos de rechange), de la réglementation (développements limités, casque), du type d'épreuve proposée (clm...).

3.2. La veille de la première étape :

- contrôle et réglage des vélos personnels des coureurs, nettoyage, graissage...
- réglage des roues de rechange
- pose des plaques de cadre (colliers spéciaux).



3.3. 1 heure à 3 heures avant le départ de l'étape :

- installation des vélos et des roues de rechange sur la voiture (gonflage, braquet adapté) et à l'intérieur (une paire de roues, pattes pour réglage)
- gonflage des roues
- contrôle de la présence de l'outillage et matériel « d'urgence » à l'arrière du véhicule (facilement accessible en roulant).

3.4. Pendant l'étape :

- assis à l'arrière, à droite
- suivi du déroulement de la course :
 - vision des coureurs à distance ou dans les voitures suiveuses
 - informations à la radio de la course pour :
 - incidents mécaniques éventuels,
 - noter les numéros des coureurs échappés et les classer par ordre croissant, vainqueurs de classements intermédiaires, désignés pour le protocole...
- participation au ravitaillement des coureurs :
 - en roulant (préparer les bidons et les passer au directeur sportif)
 - à l'arrêt (le cas échéant, si pas assuré par le masseur)



3.5. Après l'arrivée :

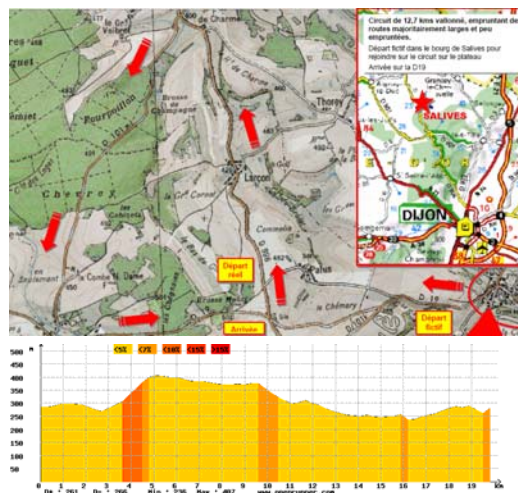
- Sur le parking de l'arrivée : dès le retour des coureurs à la voiture, ranger le matériel (sur voiture et dans camion) pour se rendre au lieu d'hébergement.
- Sur le lieu d'hébergement :
 - en liaison avec le masseur, garer les véhicules à proximité d'un point d'eau et d'un local ou garage
 - nettoyage et entretien des vélos et des roues
 - réparations éventuelles, contrôle des pneus ou boyaux (coupures, silex...)
 - changement éventuel des pièces endommagées (inventaire suivi)
 - préparation des roues libres pour le lendemain, selon consignes du directeur sportif
 - huiler et graisser différents accessoires selon état et conditions climatiques
 - contrôle de l'état de la propreté des véhicules.



LE MASSEUR KINESITHERAPEUTE

Au plus tard, la veille de la course :

- Connaître les caractéristiques de l'épreuve (nombre d'étapes, d'équipes, parcours, météo...)
- Connaître les coureurs (problèmes médicaux, alimentaires, affectifs, psychologiques...)
- Se procurer le ravitaillement pour l'ensemble de la course (sauf pour produits frais) : eau minérale, sirops ou boissons glucosées, pâtes de fruits, papier alu, bidons, musettes...)
- Mallette pour soins (produits pour massage, trousse de secours...)



Le jour de la course :

Le matin :

- réveil des coureurs
- repas environ 3 heures avant le départ (selon étape)
- soins d'infirmerie éventuels
- préparation selon temps (froid : pommades chauffantes...)
- distribution du ravitaillement à chaque coureur
- bouclage des valises – recensement (étiquettes) des bagages
- chargement des bagages – inspection des chambres.



Pendant la course :

- présence si possible jusqu'au départ
- assurer le contrôle de ravitaillement
- organiser l'hébergement du soir :
 - répartition des chambres (à afficher)
 - installation salle de massage
 - prévoir local pour mécanicien, avec arrivée d'eau
- information sur menus et horaires prévus
- préparation collation pour coureurs à l'arrivée à l'hôtel.



A l'arrivée :

- réception des coureurs sur la ligne d'arrivée
- distribution de boissons et de survêtements
- renseignements sur le lieu d'hébergement (plan de la ville d'arrivée)
- massage : 30 à 45' par coureur
- surveillance des repas
- préparation ravitaillement pour le lendemain, voir éventuellement avec restaurant pour gâteaux de riz, blocs de glace...
- en cas de problème médical important, appeler



un médecin



Course par étapes : exemple de fiches de parcours

