

PRESENTATION POLE ESPOIRS VTT VOIRON



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



19 Février 2020

OBJECTIFS STRUCTURES

REUSSITE DANS LE DOUBLE PROJET:

- Scolaire
- Sportive

ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU A MOYEN TERME/ETRE PARTENAIRE
D'ENTRAINEMENT D'ATHLETE H.N.

DETECTER TALENTS

APPRENDRE LES BASES DE L'HYGIENE DE VIE

APPRENDRE LE VOCABULAIRE D'ENTRAINEMENT

COMPRENDRE UNE PROGRAMMATION/SEANCE D'ENTRAINEMENT

PERFORMER SUR LES OBJECTIFS

FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE

Génération Bike:

- Planification des entraînements
- Gestion entraînements
- Gestion des intervenants extérieurs
- Sécurité



Groupes scolaires :
Notre Dame de Victoire (NDV) /
Ferdinand Buisson/ Les
Prairies.

- Scolarité
- Restauration (midi)



accompagnement
aux devoirs
scolaires

- suivi médical

LIEUX D'ENTRAINEMENT

TSF met à disposition pour l'entraînement:

- Terrain de la Brunerie
- Salle de musculation
- Local à vélo

Lieux d'entraînement:

- TSF (CAP, VTT & Route)
- Pays Voironnais (CAP, VTT & Route)
- Massifs de la Chartreuse/du Vercors (VTT & Route)

Entraînements annexes:

- Piscine Voiron
- Ski de fond Vercors
- Trampoline BAM Sport Eybens

ENTRAINEMENTS

Disciplines travaillées: VTT XC – Mania/trial - Cyclocross

Discipline support: Cyclisme traditionnel

Préparation Physique: musculation – étirements

Sports complémentaires: Course à pieds - Ski de fond – Piscine -
Trampoline

LES ENTRAINEURS

Vincent Vaudaux :

*BEESAC
BE VTT 2^{ème} degré*

Pratique pluridisciplinaire : XC,
descente, trial, route & cyclo
cross

Entraînements :

- Clubs/Comités
- Entraîneur à distance

Formateur à l'IFV

Maxinse Renard

*Licence Entraînement spécialité
Sport outdoor (cyclisme /
Course d'orientation).
Master entraînement
optimisation de la performance
motrice.*

**Pratique
pluridisciplinaire :** VTT,
Course à pied, Montagne

JOURNEE TYPE

MATIN

Petit déjeuner à TSF
Bus pour se rendre au lycée
Cours

MIDI

Repas dans l'établissement

APRES-MIDI

Cours
Fin des cours 15h
Retour en bus pour se rendre à
TSF
Entraînements

SOIR

Travail scolaire avec éducateur à l'internat
Repas à TSF 19h
Coucher à 22h

MATERIELS - EQUIPEMENTS

Vélo :

- VTT
- Route

Être licencié :

Auprès d'un club FFC
Test à l'effort

Equipements :

- Sécurité
- Vêtements toutes saisons

Option :

- GPS / Cadriofréquencemètre
- Vélo supplémentaire : trial

QUELQUES RESULTATS

Podiums en coupe de France XC
Top 5 coupe de France Cyclo-cross
Top 15 coupe du monde DH
Champions et podiums en coupe régionale XC & DH
Podiums coupe d'Europe DH Marathon
Champion de France UGSEL
Podiums coupe Régionale XC, DH, Enduro Cyclo-cross
Podiums et victoires XC Marathon

DETECTION TALENT → CHAMPION D'EUROPE ENDURO U21



POLE ESPOIRS VTT VOIRON

GENERATIONBIKE@GMAIL.COM

WWW.GENERATIONBIKE.COM

06 76 00 96 85

