

Compte rendu de la réunion de la commission cyclo du 08 décembre 2022

séance ouverte à 20h45

présents : Nathalie Momméja, Stéphan Le Pouaher, Jean Ruffié, Serge Defreitas, Hervé Scudier, Georges Abellan Philippe Guillon, Jérôme Legenne, Jean-Yves Fernandez

Excusés : Grégory Salles, Jean-Paul Roques, Pierre et Evelyne Xenophane,

Calendrier hivernal :

- la progressivité des sorties a été respectée. (kilométrage et dénivelé)

- le projet de Calendrier hivernal a été validé (voir sur le site : [Activité Route](#))

* A noter que des conditions météorologiques fortement défavorables pourront nous amener à modifier les parcours (48h, voire 24h avant). Dans ce cas une information générale par mail sera communiquée à l'ensemble des adhérents dans les meilleurs délais.

1ère phase : (mois de janvier) **Groupes de Sécurité**

- la constitution des groupes de sécurité doit privilégier le brassage des niveaux avec 14 cyclos au maximum par groupe.

Un briefing aura lieu avant le départ de chaque sortie pour connaître les intentions des participants (petit ou grand circuit) et former les groupes.

le 1^{er} groupe doit être composé d'éléments de tous les niveaux. les groupes suivants navigueront à vue. Ainsi, le premier groupe donnera le tempo.

Une entorse à cette règle pourrait s'opérer lors des 25 derniers kilomètres.

Dans ce cas, un arrêt général des groupes, pour donner l'information, aura été déclenché préalablement.

Durant cette phase, nous veillerons à l'application des bonnes pratiques (rythme régulier, abriter les moins aguerris, regroupement en haut des bosses, etc....)

2ième phase : (février, mars et début avril) **Groupes de niveaux**

Nous utiliserons l'application « YAentraînement » qui permettra à chaque adhérent de s'inscrire préalablement dans un événement (sortie) qui sera créé pour chaque groupe du Team Cyclo (déploiement lors de la réunion du 12 janvier)

Lors de chaque réunion de club (voir tableau sur la page d'accueil du site)

un programme sera décliné par groupe de niveau à partir de celui établi par Jean-Paul (voir schéma détaillé en annexe) avec un thème par sortie.

Bien entendu, les exercices seront proposés, après concertation de tous les membres du groupe. Chaque « équipe » doit recueillir l'assentiment de toutes les personnes.

Chaque groupe fonctionnera avec, idéalement, deux animateurs lors de chaque sortie.

Les animateurs de l'an dernier ont été reconduits avec quelques nouvelles têtes, notamment dans le groupe Cycloplaisir.

Groupe Cycloport 1 ou G1 : Jean-Paul, Jérôme L, Philippe G

Groupe Cycloport 2 ou G2 Hervé, Michel B, Fabien, Pierre X

Groupe cyclopassion ou G3: Serjou, Jean R, Jean-Yves

Groupe Cycloplaisir ou G4 : Georges, Gilbert, Evelyne, Nathalie

Le groupe Compétition sera le G comp.

A Noter, que le groupe Cycloplaisir pourrait recevoir, si besoin, le renfort d'un ou de deux éléments des autres groupes. (cela sera fortement apprécié lors des journées venteuses).

Par ailleurs, nous vous rappelons que l'inscription dans un groupe n'est pas figée et peut évoluer d'une sortie à l'autre.

Le rôle de l'animateur est de faire vivre le groupe et de le faire avancer (bien sûr) mais aussi de veiller à l'aspect sécuritaire (sans pour autant aboyer à longueur de sortie)

Le respect mutuel et le bon comportement de chaque élément contribueront au bon déroulement des sorties.

Il a été rappelé en séance, que dans l'Espace Adhérent du site figure dans la rubrique « Entraînements » la Technique pour rouler en groupe qui est un recueil de bons conseils.

A lire par tous, nouveaux (vaccin) ou anciens (piqûres de rappel)

Lors de chaque réunion, nous vous présenterons, à dose homéopathique, quelques extraits.

Le stage en Espagne aura lieu du 13 au 16 avril 2023 avec, pour première conséquence, la rallonge du calendrier hivernal de 3 WE.

le WE du 25 et 26 mars avant l' Héraultaise prévoir un bloc d'entraînement

Samedi/dimanche pour les participants à la cyclo.

Le dimanche 2 avril Héraultaise ou sortie inter-clubs de la FSGT,

Le WE de Pâques (on en reparlera)

Ciblage des Cycloportives :

A partir du tableau établi par Jérôme, nous avons décidé de cibler 8 cycloportives, au minimum une par mois en privilégiant la proximité et en poursuivant l'objectif du « regroupement familial » et éviter ainsi, les éparpillements que l'on a pu constater ces dernières saisons.

2 avril	l' Héraultaise
14 mai	L'Octogonale Aveyron
03 juin	la Marion Clignet
24 juin	L'Ariégeoise
27 août	La Jalabert
23/24 sept	24h Harmonie Mutuelle Albi
en Oct	La Castraise

Nous espérons que les 24h d'Albi, susciteront un vif intérêt au sein de notre club avec l'engagement de plusieurs équipes de tout niveau, de tout âge mais aussi des deux sexes. (4 ou 6 coureurs par équipe)

Alors! Un débarquement du CPRS sur le circuit du Séquestre avec vélos et barnum le 23 septembre 2023 ?

Un sondage « FRAMADATE » sera lancé pour les cycloportives

Rappel : Vous trouverez sur notre site (page d'accueil) le lien d'OTAKAM avec tout l'univers du cycloport. (résultats, calendrier, index, ...)

Sorties en Semaine

A partir du mois de janvier , vous trouverez sur le site « Activité Route » les liens Openrunner des sorties organisées, en semaine du mois de janvier a la fin avril, le Mardi et le Jeudi au départ de la Place Serjou à Pins-Justaret , à 13h45

Pour chaque jour, 2 parcours en fonction du vent dominant (Ouest-Nord/Ouest) et (Sud-Est)

Pour ceux qui n'ont pas le sens de l'orientation, ou qui ont déjà « perdu le Nord », (on en connaît!) N'oubliez pas, de consulter le dernier bulletin météo.

Dans le cas où, la sortie serait décalée ou délocalisée, à cause notamment de la météo, vous recevrez l'information par mail.

La prochaine réunion de la commission, aura lieu à la fin du mois de février 2023 et sera l'occasion de faire un point d'étape et éventuellement de corriger le tir.

La séance,a été clôturée à 23h10 (et tout ce temps, sans boire un coup!)

Annexe :

Sortie type quel que soit le parcours

1/ Echauffement progressif sur 30'

2/ Cœur de séance

3/ Final en mode soutenu

4/ Retour au calme

● Cœur de séance selon le parcours

1/ une partie axée sur le travail technique en particulier les relais sous les différentes formes possibles en fonction du groupe (nombre) et bien sûr du vent. Cette partie ne devra pas à mon sens excéder 20' soit 8 à 10 km afin de ne pas « raser » les moins motivés.

Elle se situera bien entendu sur une portion adaptée, donc sur le plat et vent latéral ou défavorable.

2/ une partie dédiée au travail spécifique en côte ou sur le plat avec un ou plusieurs thèmes comme la Vitesse (V) - la Force Sous Maximale (F.S.M) - le Mono Braquet (M.B) - la variation cadence/braquet à vitesse constante type Pyramidal (PY)
Ces exercices quel que soit le thème se réaliseront sur des séquences 20' à peu près suivis de 10' de Récup active en mode classique, soit des blocs de 30' à répéter X fois selon la durée de la sortie.

3/ Enfin, la partie finale sur 10 km sera axée sur un travail du rythme/intensité en fonction du niveau du groupe et du terrain, c'est à dire que sur le plat se sera une application à vitesse élevée de la technique des relais et ce sera plutôt un travail individuel si le terrain est accidenté (succession de côtes ou terrain très vallonné). Dans ce cas chacun évoluera à son niveau en s'appliquant à rester dans l'effort, même en solo. Dans tous les cas, un regroupement s'effectuera ensuite à 5 km du but afin de terminer ensemble et en récupération.

Voilà ce à quoi j'ai pensé pour rendre ces sorties attractives et profitables.

Bien entendu il faudra que les intéressés aient un minimum de motivation pour adhérer à ce schéma de sorties.

Concernant le groupe que je souhaite animer, (et certainement pour les autres) une fois ce projet entériné et présenté aux éventuels intéressés, il serait souhaitable que chacun se positionne afin qu'en amont de chaque sortie nous puissions communiquer avec eux concernant le contenu et également sur la présence ou pas des participants.

Merci pour vos retours et éventuellement des idées ou remarques pouvant enrichir le projet

Amitiés,

JP