

Pierre CHANTEAU

Professeur d'EPS responsable de la section sportive cyclisme

Lycée Jules HAAG à Besançon

Mail : pierre.chanteau@ac-besancon.fr

Déroulement des tests de sélection pour l'entrée en section sportive cyclisme.

ATTENTION : Ce déroulement risque d'être modifié en fonction de la date de reprise des cours après le confinement !!!

Les tests de sélection auront lieu le mercredi 20 mai à 13h30 au lycée Jules Haag, 1 rue Labbé à Besançon (rdv dans la cour de l'internat). Ils consisteront en deux épreuves sur home-trainer avec capteur de puissance (fourni) et **avec vélo de route personnel (ou éventuellement VTT 29" équipé d'un pneu slick à l'arrière)**: l'une pour évaluer la Puissance Maximale Anaérobie Lactique (Résistance) sous forme d'un **effort maximum de 30 secondes** en position assise sur la selle, départ arrêté, braquet imposé 46 x 15 (6m55) ou équivalent (par ex 50 x 16) = test de Wingate ; l'autre pour évaluer la Puissance Maximale Aérobie sous forme d'un **effort maximum à maintenir pendant 4'** (braquet libre). Attention, ce 2^{ème} test demande une gestion correcte de l'effort. Il est donc recommandé de le réaliser à plusieurs reprises avant la date des tests !

Ce protocole de tests permet d'avoir des références fiables d'une année sur l'autre. L'utilisation de ces tests est assez largement répandue au sein de la Fédération Française de Cyclisme (et notamment en Franche-Comté), certains élèves les auront d'ailleurs peut-être déjà effectués lors de stages régionaux.

Je vous donne donc RDV le 20 mai. L'ordre de passage est indéterminé. Les élèves devraient passer par vagues de 3 (environ 10mn par vagues), l'heure de fin des tests dépendra du nombre de candidats présents. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, apporter un home-trainer pour s'échauffer. **Les élèves devront présenter une pièce d'identité ainsi qu'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (ou leur licence fédérale).**

Cordialement.

Pierre CHANTEAU

PS : Merci d'apporter le jour des tests les résultats sportifs de l'élève s'il en possède, **notamment les résultats des courses depuis le début de la saison en cours.**