

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE CYCLISME

Lycée Jules HAAG Besançon



Année scolaire 2020-2021

Conduire chaque élève au plus haut niveau de son ambition scolaire et sportive, veiller à son épanouissement, consolider les compétences liées à l'engagement dans un groupe, au dépassement de soi et à la persévérance sont autant d'objectifs poursuivis, parmi d'autres, par la section sportive scolaire cyclisme du lycée Jules Haag. (route, VTT, cyclo-cross et BMX).

La plupart des entraînements sont collectifs, sous la responsabilité de Pierre CHANTEAU, professeur d'EPS de l'établissement, (Brevet d'Etat 1^{er} degré de VTT ; Brevet d'Etat 2^{ème} degré de cyclisme traditionnel route, piste et cyclo-cross ; Brevet d'Etat 1^{er} degré des Activités du cyclisme) et de Thomas BARROCA, DEJEPS BMX, pour les entraînements BMX. En fonction de l'emploi du temps de l'élève et de la disponibilité des entraîneurs, certains entraînements peuvent s'effectuer individuellement (sous réserve de l'accord de la famille).

Pour l'année 2019/2020, l'aménagement de l'emploi du temps en classes de Seconde, Première et Terminale devrait permettre d'obtenir un volume d'entraînement pouvant atteindre, selon les filières, jusqu'à 10h par semaine (2h le lundi, 2 x 2h le mardi et le jeudi).

ORGANISATION SCOLAIRE.

Les élèves n'ont pas de cours le samedi matin et peuvent donc rentrer chez eux à partir du vendredi soir (arrêt des cours à 17h45).

Les élèves des différentes sections sportives de l'établissement bénéficient d'un accès prioritaire à l'internat lorsqu'ils résident loin de Besançon. Ils ont la possibilité de rentrer à l'internat le dimanche soir.

Les absences aux cours pour raison sportive doivent être signalées au préalable au BVS (Bureau de Vie Scolaire) par les parents, avec une copie au responsable de la section. **Ceci ne dispense en aucun l'élève de prévenir personnellement les professeurs concernés.**

La présence des élèves aux conseils de classe est vivement conseillée.

ORGANISATION SPORTIVE.

L'appartenance à la section sportive ne dispense pas l'élève des cours d'Education Physique et Sportive.

Le choix du club cycliste et la participation aux compétitions FFC sont laissés à la libre initiative des coureurs. Par contre, **la participation aux championnats UNSS de VTT est obligatoire.**

Les entraînements avec la section sportive sont obligatoires le mardi et le jeudi. Au même titre qu'un cours traditionnel, toute absence aux entraînements sera signalée à l'administration. Le responsable de la section doit être averti d'une absence prévisible. Les absences devront être justifiées par la famille.

L'entraînement du mercredi après-midi est laissé à la libre initiative des élèves : soit individuel, soit avec leur club. En fonction de la disponibilité des responsables, cet entraînement sera ou non encadré.

Si leur emploi du temps le permet, les élèves ont la possibilité de s'entraîner seuls, avec l'autorisation de leurs parents et sous leur propre responsabilité (en dehors des entraînements obligatoires du mardi et du jeudi).

Un local est mis à disposition des coureurs à l'intérieur du lycée pour entreposer les vélos. Ce local étant laissé à la libre utilisation des coureurs, **il leur est fortement conseillé de n'y laisser aucun objet de valeur** (argent, vêtements, casque, lunettes, chaussures...). L'accès au local n'est autorisé qu'au moment des entraînements ou pour effectuer l'entretien de son vélo. En cas de vol, aucun recours n'est possible auprès de l'établissement. **Il est donc préférable que chacun contracte une assurance spécifique couvrant d'éventuels dommages ou vols et attache son vélo à l'aide d'un antivol.**

Une tenue aux couleurs du lycée Jules HAAG est prêtée aux élèves pendant la durée de leur scolarité. **Le port de cette tenue est obligatoire lors des entraînements de la section.** En cas de départ anticipé (changement de lycée ou intégration du Pôle Espoir ou du Pôle France), les élèves devront rendre leur tenue. Seuls les élèves ayant effectué toute leur scolarité à la section (2^{nde}, 1^{ère} et Terminale) pourront la garder s'ils le souhaitent.

LA SECURITE LORS DES ENTRAINEMENTS.

Les coureurs doivent respecter les consignes données par le(s) responsable(s).

Le port du casque est obligatoire (gants fortement conseillés).

Les coureurs sont tenus de respecter le code de la route.

PROGRAMME ANNUEL DE LA SECTION.

La pratique cycliste des élèves de la section sportive est multiforme : cyclisme sur route, VTT, cyclocross et BMX.

Les élèves de la section gardent le choix de leur entraîneur. Lorsque les programmes d'entraînement sont réalisés par le responsable de la section, la programmation annuelle est organisée sous forme de cycles constitués en règle générale de 5 semaines (4 semaines d'entraînements spécifiques selon les périodes et 1 semaine de récupération active).

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

Période de décompression, de mise en condition physique et de préparation physique généralisée : pratique d'activités sportives multiples telles que la natation, la musculation, les sports collectifs, le footing,...

Sorties d'entraînement de type aérobie (faible intensité) sur route ou en VTT.

Période compétitive en cyclo-cross éventuellement.

JANVIER

Reprise de l'entraînement cycliste à proprement parlé : retrouver sa position sur le vélo, la souplesse du corps et du coup de pédale.

- * Travail de la force-vélocité.
- * Travail de la filière aérobie (capacité).
- * Travail de la filière anaérobie alactique.
- * Travail de la force et de la vélocité.

FEVRIER - MARS

Période précompétitive : mise en forme spécifique, recherche d'une parfaite condition physique.

- * Travail de la filière aérobie (puissance et capacité).
- * Travail de la filière anaérobie alactique (puissance et capacité).

AVRIL à SEPTEMBRE

Période compétitive : recherche du « top niveau », réalisation des objectifs.

- * Travail de la filière aérobie (puissance et capacité).
- * Travail de la filière anaérobie alactique (puissance et capacité).
- * Travail de la filière anaérobie lactique (selon les catégories, puissance et capacité).

Au cours de ces différentes périodes, une préparation technique et tactique est abordée avec les élèves et des cours théoriques sont dispensés concernant les notions de diététique, les principes généraux de l'entraînement, une information sur le dopage...

Dans le respect des Textes Officiels, l'élève doit fournir, dès son entrée en section sportive, le compte-rendu détaillé d'une visite médicale (fiche jointe en annexe) ainsi que les résultats d'un électrocardiogramme.

Il est conseillé aux familles de renouveler cet examen chaque année, lors de la demande de licence fédérale.

Pour connaître l'état de forme des coureurs, il leur est demandé de prendre leurs pulsations chaque matin, au repos, et d'effectuer une fois par semaine (mardi matin au réveil) le test de Ruffier-Dickson.

IMPORTANT : Un manque d'investissement de l'élève au niveau du travail scolaire, des résultats scolaires insuffisants non en rapport avec ses possibilités, une présence non assidue aux entraînements, l'absence de résultats sportifs, la non-participation à l'Association Sportive pourront entraîner son éviction de la section.