

Monsieur Frédéric SALOMONE
Entraîneur BEES 2° Cyclisme

Monsieur Christian LAZARINI
Président du Comité du Var FFC

Objet: Compte rendu de la journée de détection VTT du 06 février 2010

Fréjus, le 09 février 2010

Monsieur le Président,

Le samedi 06 février 2010 s'est tenue une journée de détection organisée par le comité départemental du Var FFC à Fréjus (83). Cette journée m'a permis de mesurer les capacités spécifiques des jeunes coureurs sur les bases du protocole de test Grappe-FFC.

De plus, ces évaluations ont permis de déterminer leurs zones d'intensités (fréquences cardiaques et puissances) afin qu'ils puissent les utiliser lors de futures séances d'entraînement. J'ai mis gracieusement mon matériel à disposition.

Effectif

Sept jeunes varois étaient conviés. Catégories Minimes 2 et Cadet 1 & 2.

Six d'entre-eux ont répondu présent. Détail ci-dessous.

Jules CRESSEND 0883102129 AMSL FREJUS
Benjamin GUY 0883102233 AMSL FREJUS
François PERRIER ACTIV BIKE LE MUY
Thomas DAGNICOURT 08831120022 TOULON VTT
Karl FOUILLOUX 0883049016 ST MAXIMIN
Guillaume RINAUDO 0883067089 RAMATUELLE

1 absent

Marc Antoine PEREZ 0883013046 OCR SAINT RAPHAEL

Les évaluations ont porté sur les qualités suivantes :

1. Force-vitesse
2. Tolérance aux lactates
3. PMA (Puissance Maximale Aérobie)
4. Vitesse

A l'issue de la journée, j'ai pu discuter avec les parents et unanimement ils se sont dit satisfaits de l'effort entrepris. Certains m'ont réédité leurs remerciements par mails.