



Le Comité Régional Rhône-Alpes de Cyclisme présente

DH PERFORMANCE

Un dispositif au service des pilotes VTT DH

Dans le cadre de ces activités techniques le Comité Régional Rhône-Alpes de Cyclisme souhaite accompagner les meilleurs pilotes VTT DH Rhônalpins vers la performance de haut-niveau. Ainsi un suivi annuel va être proposé aux pilotes (homme et dames) nés en 1990-1991-1992 classés dans les 130 premiers de la Coupe de France 2009.

Les pilotes intéressés doivent faire acte de candidature par mail à Julien THOLLET (Conseiller Technique Sportif) e.mail : thollet@aol.com avant le 15 février 2010.

Les candidats seront ensuite convoqués pour une journée de présentation du projet. Cette journée sera également consacrée à l'évaluation et à l'entraînement le samedi 27 février à Chambéry. Une convocation sera envoyée individuellement à chaque pilote. Un maximum de 8 pilotes seront retenus dans ce groupe.

ACTIONS PROGRAMMÉES :

- + Une journée d'évaluation, préparation physique le samedi 27 février 2010 à Chambéry
- + Suivi individualisé sur 10 mois par un préparateur physique et mental
- + Un stage de perfectionnement technique lors d'une Coupe de France (date et lieu à définir)

ENTRAINEURS :

- + Alexandre BASTIEN (assistant technique Equipe de France VTT DH)
- + Mickael BOUGET (préparateur physique Equipe de France VTT Trial)

Les pilotes qui accepteront d'intégrer ce dispositif devront faire preuve d'une réelle implication. Il est important que le pilote soit moteur dans son projet sportif. Le sport de haut-niveau exige du sportif de s'appliquer à maîtriser l'ensemble des facteurs de la performance : qualités techniques, qualités mentales, qualités physiques, renforcement musculaire, alimentation, sommeil, repos, récupération, mécanique... Les pilotes devront donc tendre vers un fonctionnement rigoureux et « professionnel ». Les cadres techniques mis à disposition ont une démarche professionnelle raison pour laquelle il est primordial qu'une communication à double sens s'établisse entre l'entraîneur et le pilote.