

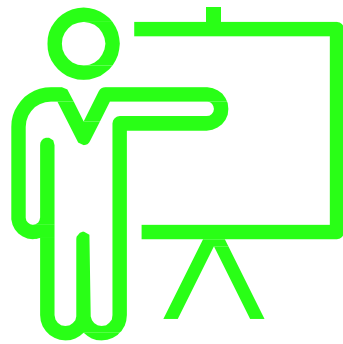
Le cyclisme de compétition en club U15 - U17



Les 4 règles essentielles



La sécurité



La formation



Les activités



La communication

La sécurité

La sécurité est la chose à mettre en place lorsqu'on encadre un groupe de jeunes.

Sécuriser le groupe par un véhicule à l'arrière de celui-ci, de préférence équipé d'un Gyrophare, avec à son volant une personne alerte et soucieuse de la sécurité.

Cette sécurité doit être l'attention du ou des adultes référents auprès des jeunes. Face à des situations de mise en danger du groupe (par le groupe lui-même) ne pas hésiter à faire un arrêt lors de l'entraînement pour verbaliser et signifier la dangerosité aux pratiquants.

Communiquer les circuits d'entraînements aux pratiquants avant les sorties à l'aide des outils connectés actuels (Strava , Tracé Garmin).

La formation

Pour encadrer un groupe de Jeunes U15 et U17, rien de tel qu'un diplôme FédéralPrimordial et essentiel.

A ce niveau de pratique le diplôme d'éducateur Fédéral semble être un minimum.

Une bonne expérience des compétitions et de la pratique est recommandée mais pas indispensable.

Un fin pédagogue, et communicant.

JE ME FORME SUR <https://inf.ffc.fr/>

Les activités

Il est important et essentiel de permettre aux jeunes d'avoir accès à plusieurs activités du cyclisme.

On ne peut réduire notre pratique à une seule discipline.

Un jeune ayant pratiqué des activités différentes sera plus fort et plus adroit une fois les choix de spécialisation fait.

N'oublions pas de couper avec la monotonie des traditionnelles sorties routières , n'hésitez pas à varier les exercices : Sprints DA, Sprints à 2 ou 3, Exercices de cote, Travail de puissance, Vélocité, exercices de sur place.

Le côté ludique est démultipliable.

La communication

Vecteur essentiel du bon fonctionnement d'une association et d'un groupe.

Informez régulièrement vos licenciés des choses liées à toute la partie organisationnelle.

Créer un canal de communication simple : WhatsApp entre parents et entre coureurs par exemple.

Echanger avec vos coureurs concernant leurs souhaits sportifs, les performances, leur état physique et psychologique etc.....

Impératif d'organiser des Briefings d'avant course et faire un point après courses. Les pratiquants ont besoin de lignes directrices, d'un cadre, d'un Coach.

Autre impératif, ne vous laissez pas déborder par les Parents Une des choses les moins simples à ce niveau. Le référent c'est le coach et pas les Parents Souvent aveuglés par les seuls résultats de leur progéniture.

Et surtout n'oubliez pas que...

Ce sont que des enfants

C'est un sport

Ce n'est qu'un jeu

C'est "leur" course

Les éducateurs sont bénévoles

L'arbitre est un être humain

Ce n'est pas les Championnats du Monde

Ressources DTN



<https://www.hautsdefrancecyclisme.fr/etr-informations-documents>