

# Léo L'Homme

## Guide de carrière pour un jeune cycliste

---

### Préface

Je remercie Léo d'avoir fait la synthèse de son expérience personnelle pour élaborer ce document. Cela résume ses 15 ans de cyclisme au sein du club entre l'âge de 7 ans et 22 ans.

J'espère qu'il pourra servir à d'autres jeunes afin qu'ils puissent progresser dans le cyclisme sans brûler les étapes.

Bonne lecture à tous.

Alain Bard, président

### Introduction et sources

La Pédale Bulloise compte dans ses rangs beaucoup d'enfants et de jeunes voulants participer à des compétitions, certains rêvent même de participer à de grandes courses comme les coupes du monde. Le parcours pour arriver à un tel niveau est très long et c'est pourquoi le club a eu l'idée de créer un guide pour aider les cyclistes en herbe, mais surtout leurs parents à ne pas brûler les étapes afin de progresser continuellement tout en gardant le plaisir comme maître mot.

Les informations et conclusions ci-dessous proviennent tout d'abord de mon expérience, ayant commencé le VTT à la Pédale Bulloise à l'âge de 7 ans. J'ai ensuite pu faire partie de l'équipe nationale U17, U19 et suis actuellement dans le cadre U23. Mes frères pratiquent également le VTT à haut niveau et je me suis également inspiré de leurs parcours ainsi que ceux de mes collègues de club ou d'équipe nationale.

Les graphiques, images et chiffres proviennent principalement de présentations de M. Beat Müller, entraîneur national U19 et chercheur pour OFSPO (Office fédéral du Sport).

J'ai également pris des informations dans le travail de Florian Peiry, entraîneur au sein du club et qui a consacré son projet de diplôme d'entraîneur diplômé de l'HEFSM aux facteurs clés du cheminement d'un athlète de VTT en Suisse.

Je tiens à préciser que chaque enfant est différent et que ces informations sont un cadre qui doit être adapté à chacun. Si vous avez des questions plus spécifiques, la Pédale Bulloise a dans ses rangs des entraîneurs de grandes qualités pouvant répondre plus individuellement à vos questionnements. Je suis également à votre disposition.

Un résumé des étapes par catégories et par thèmes vous attend sur la prochaine page. Chaque point sera ensuite détaillé aux pages suivantes.

## Résumé des points essentiels :

Age	Catégorie	Nbr d'heures / semaine	Dont autres sports	Types de courses	Quel VTT ?	Priorités	Cadres	Entraîneur(s)	Nutrition sportive
7-10	Soft (U9) & Cross (U11)	- de 5	50%	CF, (GBC)	Taille adaptée (24-26 pouces) Bas de gamme Entre 500 et 1000.-	Plaisir Pluridisciplinarité Jeu Autres sports	Club : EC	Uniquement ceux du club	Aucune (eau, bananes, barre céréales, etc.)
11-12	Rock (U13)	Max. 5	35%	CF, GBC, CS	Taille adaptée, (26-27.5 pouces) vélo d'occasion ou milieu de gamme Entre 1000 et 1500.-	Plaisir Technique Pluridisciplinarité Autres sports	Club : EC	Uniquement ceux du club	Aucune (eau, bananes, barre céréales, etc.)
13-14	Mega (U15)	7-9	30%	CF, GBC, CS, autres disciplines	Vélo d'occasion ou milieu de gamme (27.5 pouces) Entre 1500 et 2000.-	Plaisir Technique Pluridisciplinarité Intervalles avec le club (Autres sports)	Club : EC, groupe pré-compétition Cadres régionaux	Uniquement ceux du club, demandes de conseils à ceux-ci	Aucune (eau, bananes, barre céréales, etc.)
15-16	Hard (U17)	9-11	25%	CS, GBC, CF, autres disciplines	Vélo d'occasion ou milieu à haut de gamme (29 pouces) Entre 2000 et 3000.-	Plaisir Technique Intervalles Pluridisciplinarité	Club : groupe pré-compétition et compétition Cadres régionaux ou nationaux	Début avec un entraîneur personnel	Initiation à la nutrition sportive sous les conseils des entraîneurs
17-18	Junior (U19)	13-15	25%	JS, CS, GBC, CF	VTT milieu à haut de gamme (29 pouces) Entre 2500 et 4000.-	Plaisir Concentration sur 1 discipline Intervalles et entraînements individuels	Club : groupe compétition Cadres régionaux ou nationaux	Entraîneur personnel	Utilisation des produits comme les gels, produits isotoniques et de récupération

Abréviations : CF (coupe fribourgeoise), GBC (Garmin Bike Cup), CS (Proffix Bike Cup), JS (juniors Series), EC (Ecole de cyclisme)

## Précisions du tableau point par point :

### Nombre d'heures par semaine

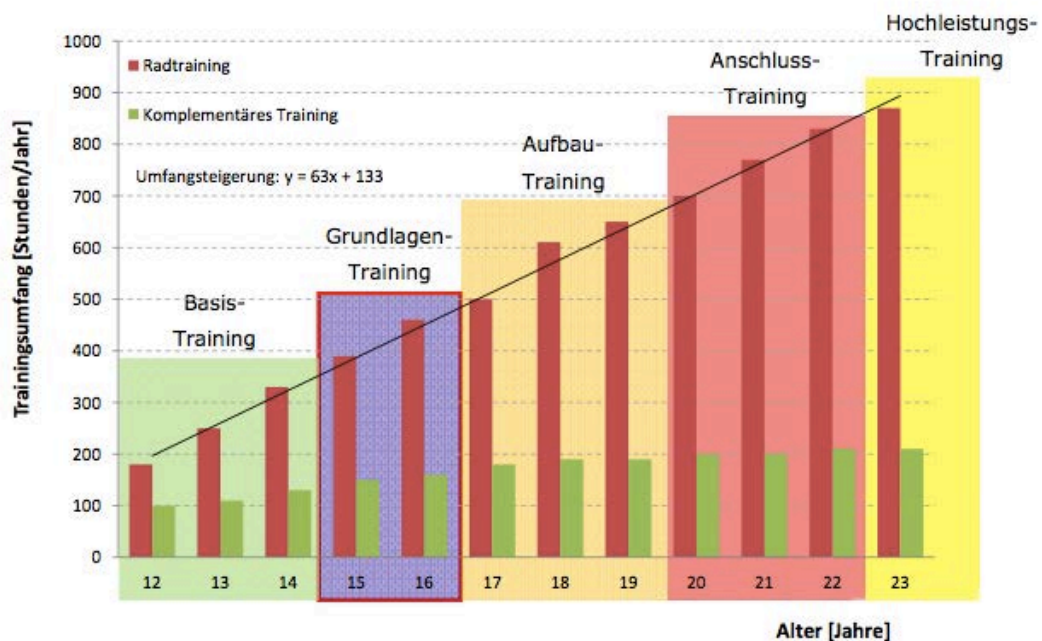
(Graphiques faits par Swiss Cycling, moyenne haute)

Comme on le voit ci-dessous le nombre d'heure moyenne d'entraînement doit évoluer en fonction de l'âge. Un élite mondial s'entraînant plus de 21h par semaine et un jeune de 12 ans s'entraînant environ 5h par semaine. Pour arriver à un excellent niveau de compétition, il est conseillé de suivre une progression régulière afin de garder du plaisir et de ne pas brûler des étapes. Ces heures sont indicatives et données par Swiss Cycling mais elles sont relativement hautes, il ne faudrait surtout pas en faire plus que ça.

heures/semaine

↓

Alter [Jahre]	Rad [h/Jahr]	TU/W [h/W]	Allg [h/Jahr]	Total [h/Jahr]	TU/W [h/W]	Zunahme [%]
12	180	3	100	280	5	
13	250	5	110	360	7	29%
14	330	6	130	460	9	28%
15	390	8	150	540	8-10	17%
16	460	9	160	620	10-12	15%
17	500	10	180	680	13	10%
18	610	12	190	800	15	18%
19	650	13	190	840	16	5%
20	700	13	200	900	17	7%
21	770	15	200	970	19	8%
22	830	16	210	1040	20	7%
23	870	17	210	1080	21	4%



## Autres sports et pluridisciplinarité

Comme on le voit sur les graphiques précédents, une partie des entraînements doivent être une autre activité sportive que le cyclisme. Ces activités peuvent dans un premier temps être pratiquées dans un club d'un autre sport quel qu'il soit (uni hockey, natation, etc.) mais les sports les plus "complets" restent l'athlétisme ou la gymnastique.

Dans un 2<sup>e</sup> temps (dès U15 – U17) les disciplines annexes deviennent des entraînements complémentaires au cyclisme tel que la course à pieds, le ski de fond, le ski alpinisme, la condition physique etc.

Il est également important d'encourager la pluridisciplinarité. Ce principe est d'autant plus important en cyclisme car il est possible de pratiquer une multitude de sport avec un vélo. Le vélo de route, la piste, le BMX et le cyclocross sont en effet de supers compléments au VTT. Ils doivent être pratiqués au maximum à l'entraînement mais également en compétitions et notamment dans les courses régionales.

Attention à ne pas confondre les autres sports et les disciplines du cyclisme, les % donnés dans le tableau comprennent uniquement les sports qui ne sont pas du "cyclisme".

Swiss Cycling encourage tout particulièrement cet aspect de pluridisciplinarité, en effet les cadres nationaux U17 comprennent les Vététistes, cyclistes sur route, pistards et cyclo crossman hommes et femmes confondues. Les cadres romands sont également mixtes (sexes et disciplines) et les camps d'entraînements sont réalisés en commun.



## Types de courses

Quelles courses, à quel âge ? Cet aspect est également primordial afin de garder une marge de progression et de défi dans une carrière sportive.

Premièrement, il est essentiel que le jeune ait l'envie et la motivation de participer à ce genre d'événements.

Ensuite le choix des courses est important, en effet il n'est pas utile d'effectuer tous les déplacements à l'autre bout de la Suisse dès le plus jeune âge.

Nous avons la chance d'avoir un championnat de plusieurs courses dans le canton de Fribourg (coupe fribourgeoise). C'est un excellent entraînement et une super progression pour les jeunes de participer dès le début à ces courses.

La Romandie compte également une série de courses avec la Garmin Bike Cup, celle-ci est légèrement plus relevée et permet aux jeunes de se mesurer à meilleurs qu'eux et de pouvoir se comparer aux meilleurs romands.

Enfin la coupe suisse (Proffix Bike Cup) est une référence mondiale, les parcours y sont techniques et difficiles mais sont le meilleur tremplin au monde pour accéder à l'élite. J'encourage tous les jeunes, s'ils en ont l'envie, d'aller participer dès la catégorie Rock à quelques compétitions de ce niveau. Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les manches avant 13 – 14 ans mais ces courses sont supers pour progresser et se rendre compte du niveau suisse. Avant la catégorie Rock (U13), les enfants effectuent des parcours d'agilité et non des courses, ce système est excellent et permet de ne pas "griller" les plus jeunes. Il est toujours bien d'aller quelques fois par année se comparer aux autres sur ces compétitions mais à cet âge là il est prématuré et contre-productif d'envisager une saison entière à ce niveau.

Enfin dès la catégorie Mega je ne peux que conseiller de participer aux Swiss Cup, les parcours y sont extrêmement intéressants et la concurrence est très rude. A côté de cela, il est toujours bon de participer aux courses régionales durant l'année.

En catégorie Hard (U17), les manche de coupe suisse sont essentielles si on veut progresser et atteindre l'élite, elles deviennent les objectifs et les courses régionales commencent à être considérées comme des courses d'entraînements.

En junior, les niveaux sont déjà plus définis et chacun doit panifier des objectifs réalistes avec son entraîneur mais je conseille vivement de participer à toutes les Swiss Cup. Si le jeune a le niveau, il peut essayer de participer à quelques Junior Series. Ces courses étant les coupes du monde pour les juniors, le niveau y est très élevé.

Le nombre de course est également important, un élite mondial du VTT ne participe pas à plus de 25 compétitions par année, toutes disciplines confondues. Il est également mieux d'augmenter petit à petit le nombre de courses et de ne pas dépasser les 20 courses avant la catégorie Hard (U17). Il faut également éviter de faire deux courses en un seul week-end, cela étant très éprouvant pour un jeune.

## Quel VTT choisir ?

A chaque âge son investissement.

Tout d'abord, le mieux pour choisir le vélo d'un jeune est de demander conseil à un spécialiste dans un magasin de vélo. Il vous guidera sur la taille des roues et du cadre notamment. Beaucoup de jeunes veulent absolument un "grand" vélo dès le début mais c'est contre-productif, à court terme (performance), mais surtout à long terme (problèmes de genoux, de dos etc.).

Pour faire de la technique, il est important d'avoir des rapports (vitesses) adaptés afin de pouvoir « mouliner » et passer ces obstacles techniques.

Le plus important pour le choix du vélo est de garder une marge de progression (tout comme pour l'entraînement). Il n'est pas utile d'avoir un VTT carbone avec des transmissions « haut de game » en catégories Soft U9, Cross U11 et Rock U13.

Avant le catégorie Hard U17, il n'est pas utile d'avoir un vélo ultraléger et super performant, le mieux pour les catégories précédentes est de reprendre des vélos d'occasions de coureurs (en faisant attention aux tailles) ou d'acheter un vélo neuf de gamme « moyenne ».

Dès la catégorie Hard U17, si le jeune veut faire de la compétition, il est bien de regarder les meilleures options pour avoir un vélo assez léger et performant. Souvent, les Team élites ou les coureurs de bons niveaux vendent leur vélo en fin de saison, ce sont toujours de supers affaires. Le but est également de sensibiliser les jeunes au prix d'un vélo et à l'investissement que cela engendre.

## Evolution des priorités à l'entraînement

En plus du nombre d'heure, les priorités à l'entraînement doivent évoluer avec l'âge des jeunes vététistes. Le plaisir doit rester le mot principal lors de toute l'évolution de la "carrière" d'un sportif mais il doit être d'autant plus présent au plus jeune âge.

Jusqu'à environ 10 ans, Swiss Cycling encourage même de faire d'autres sports que le cyclisme afin d'être complet. La fédération encourage également la pluridisciplinarité le plus longtemps possible (jusqu'à junior au moins). Les notions de jeux sont également essentielles dans les catégories Soft à Rock, un jeune ne doit pas s'entraîner mais aller rouler pour le plaisir.

Ensuite on peut commencer à parler d'entraînement mais toujours avec une grande notion de plaisir. La technique doit notamment être au centre des moments passés sur le vélo, cet aspect du VTT est autant important que l'aspect physique à haut niveau mais l'est encore plus dans les jeunes catégories. Dès la catégorie Mega on peut commencer à s'entraîner pour les compétitions (intervalles etc.) mais sous les conseils des entraîneurs des groupes pré-compétition et compétition.

Dès la catégorie Hard l'entraînement spécifique prend une plus grande place dans la planification et pour préparer une saison il peut s'avérer judicieux de prendre un entraîneur personnel (voir ci-dessous).

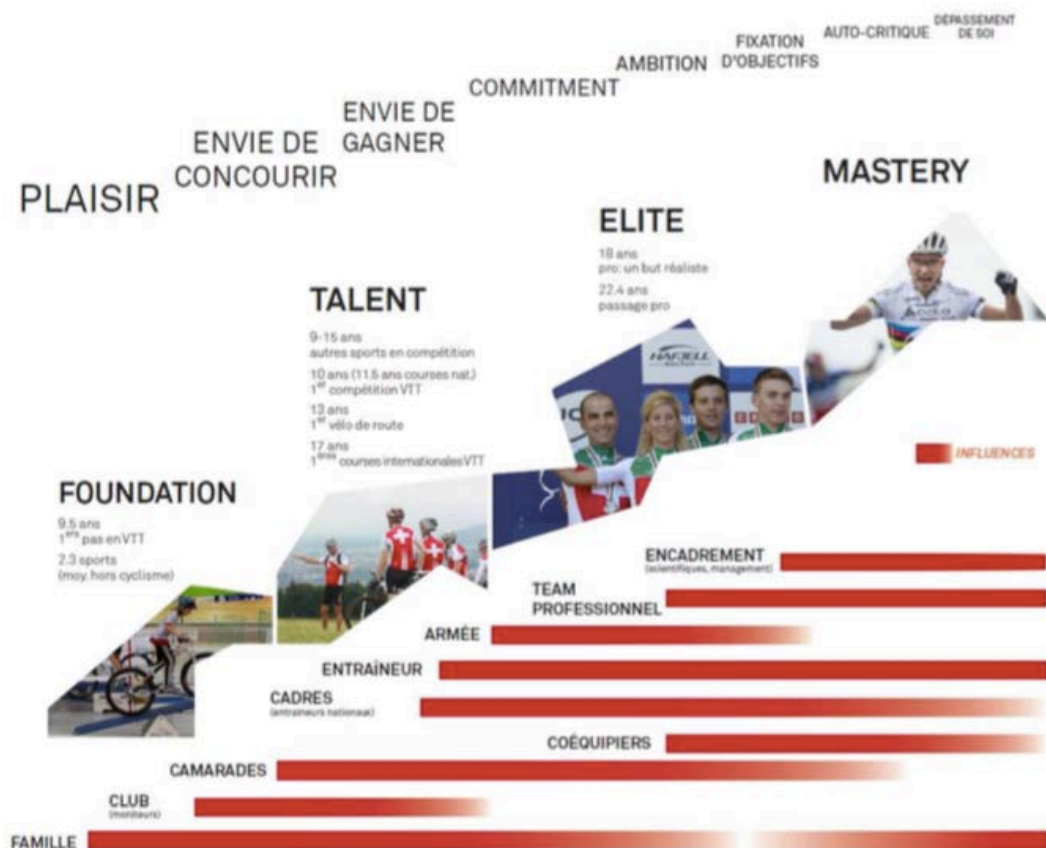


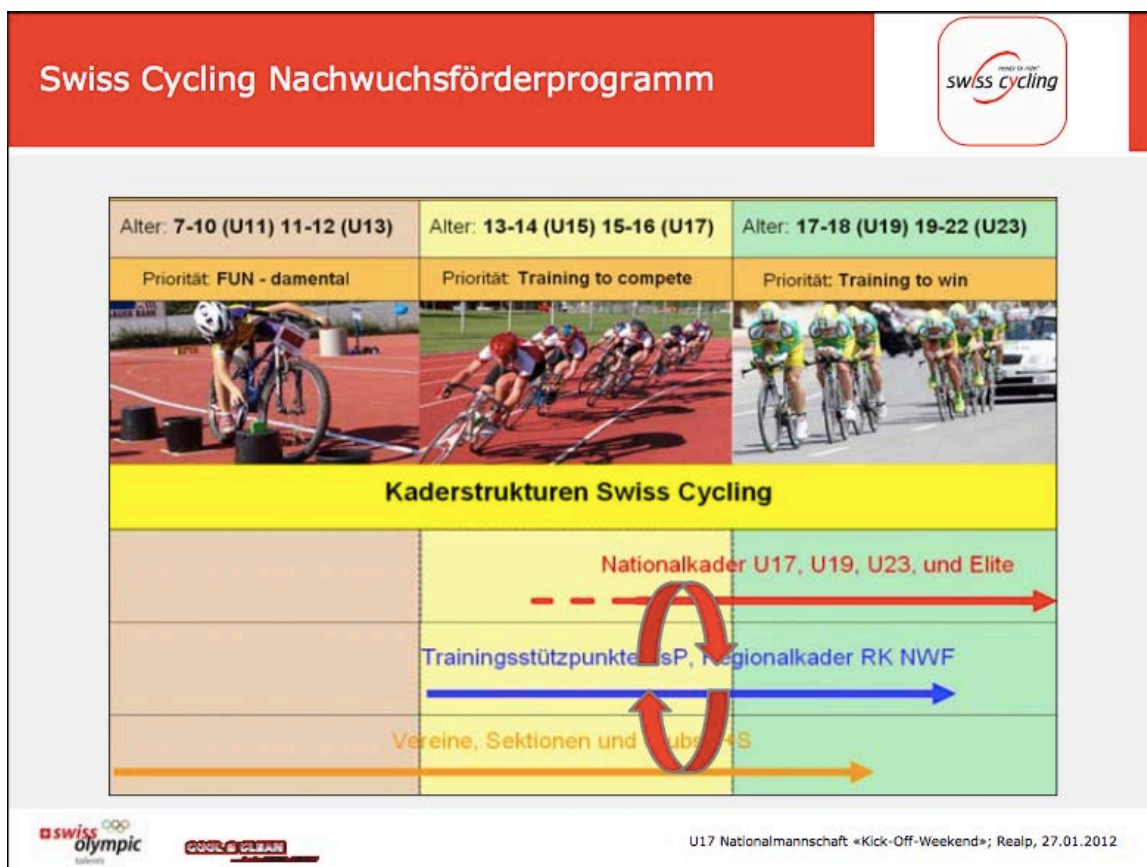
Figure 21 : Le cheminement des athlètes suisses en VTT

## Cadres et entraîneurs

Le premier cadre sportif que les jeunes ont devant eux est la famille et les parents en particulier. C'est le cadre le plus important et celui qui va accompagner les enfants tout au long de leur cheminement. Puis arrive le Club qui va accompagner les cyclistes dès 7 ans et qui a un rôle déterminant dans le processus de progression. La structure de la Pédale Bulloise permet de monter gentiment en niveau afin d'atteindre les groupes pré-compétition puis compétition.

En Hard (U17), si le jeune a des ambitions il est bon de prendre un entraîneur personnel afin de gérer la planification des courses et des entraînements. A cet âge, l'idéal est de miser sur un entraîneur avec qui le jeune a un bon feeling, une personne qu'il connaît et si possible qui peut le suivre à l'entraînement. Plusieurs entraîneurs du club propose ce genre de plans et sont, pour moi, le meilleur choix pour débiter avec un entraîneur. Il sera beaucoup plus bénéfique de miser sur une bonne relation avec une personne de confiance que sur un entraîneur de grande réputation qui ne pourra jamais voir le jeune à l'entraînement.

Dans le même thème, les cadres romands apparaissent dès la catégorie U15 et les cadres nationaux dès U17. Si le jeune a la possibilité de faire partie d'un de ces cadres il faut absolument y participer. Afin de se qualifier, il faut participer aux tests à Lyss, j'encourage tout le monde qui peut y participer d'y aller afin d'avoir une chance de faire partie un jour de ces cadres.





## Nutrition sportive

La question de la nutrition sportive doit se poser au bon moment. Les courses enfants étant très courtes, elles ne nécessitent pas de prendre dès le plus jeune âge des produits de nutrition sportive tel que les boissons isotoniques ou les gels.

En effet les courses jusqu'à la catégorie Hard (U17) font la plupart du temps moins de 40min. Je conseille donc aux jeunes de boire de l'eau et pourquoi pas du coca sans gaz pour les derniers tours. Les produits tels que gels et boissons isotoniques peuvent être utilisés, selon moi dès la catégorie Hard (U17). Je pense même qu'il faut les utiliser le plus rarement possible avant junior. Le repas d'avant-course est bien plus important, je conseille de manger au moins 3h avant, du riz par exemple.

Pour l'entraînement, de l'eau voir du sirop sont suffisants dans les jeunes catégories, pour manger, des Farmer le sont également, pas besoin d'acheter des bars de marques de nutrition sportive souvent onéreuses.

Par contre dès la catégorie junior, si on veut continuer à progresser, il est peut être bien de prendre RDV avec un nutritionniste du sport afin d'avoir de bons conseils. Je pense qu'il devient également obligatoire d'utiliser les gels, produits isotoniques et de récupération dans cette catégorie, les courses durant plus de 1h.