



# Équipe Nationale de Route

## Camp d'entraînement hivernal



**Préparé par Vincent Jourdain**

**Entraîneur National Route**

## **INTRODUCTION**

L'Association Cycliste Canadienne va tenir un camp d'entraînement à Tucson, Arizona du 11 au 21 février 2010 pour les athlètes élités homme et femme, ainsi que les hommes U23.

Les athlètes de route intéressés doivent contacter le coordonnateur route, Matthew Knight ([road@canadian-cycling.com](mailto:road@canadian-cycling.com)) avant le 22 Décembre 2009. Tous ceux qui auront appliqués seront évalués en fonction des critères de sélections suivants tel que décrit dans le document officiel des critères de sélection 2010. (Le document complet des critères de sélection 2010 sera publié dès janvier 2010).

## **1.0 COMPOSITION DE L'ÉQUIPE**

La composition approximative de l'équipe sera de 6 élite Homme ou Femme et 6 espoirs homme. L'ACC se réserve le droit de diminuer ou d'augmenter la taille de l'équipe selon l'intérêt des athlètes, le niveau de performance des athlètes ainsi que sur des considérations d'ordres logistiques.

## **2.0 ÉLIGIBILITÉ**

Seconde année junior, U23 et coureurs Élités

## **3.0 DATE DE SÉLECTION**

6 Janvier 2010

## **4.0 CRITÈRES DE SÉLECTION**

Les athlètes qui rencontrent les critères suivants seront automatiquement choisis dans le pool d'athlètes éligibles pour la sélection:

- Potentiel de l'athlète à répondre aux objectifs sportifs décrits dans le plan quadriennal de haute performance 2009-2012.
- Potentiel de l'athlète à contribuer aux quotas de qualification du pays pour les Championnats du monde ou les Jeux Olympiques.
- Classement UCI de l'athlète jusqu'à la dernière mise à jour officielle immédiatement après le 30 septembre 2009.
- Potentiel compétitif de l'athlète à participer à des épreuves majeures décrites dans le programme de l'équipe nationale de la saison.
- Contribution de l'athlète aux résultats globaux de l'équipe lors d'épreuves majeures figurant au programme national.
- Position de l'athlète à toute épreuve sanctionnée par l'UCI où le bassin d'athlètes est apparemment de qualité.
- Cadre général d'entraînement de l'athlète et potentiel compétitif de l'athlète dans son ensemble.
- Athlète qui soumet une demande écrite formelle avec description de ces objectifs et qui fait une auto-évaluation de son niveau de performance selon les points énumérés ci-dessus. La demande écrite formelle doit être envoyée à Matthew Knight ([road@canadian-cycling.com](mailto:road@canadian-cycling.com)) au plus tard le 22 Décembre 2009.

### 5.0 OBJECTIF DU CAMP ET AUTRES CARACTÉRISTIQUES

- Augmenter le volume d'entraînement et miser sur le développement de l'endurance
  - La majorité des entraînements sera axés sur des sorties de groupe en continu lent et moyen. Les athlètes de l'équipe nationale de velo de montagne seront intégrés aux différents groupes d'entraînement.
- Activités d'intégration à l'équipe et de préparation à la saison 2010.
  - Souper d'équipe
  - Photo officiel de l'équipe pour l'ACC et les commanditaires.
- Sessions de formations données par différents intervenants de l'équipe d'amélioration à la performance de l'ACC. Ces sessions seront axées sur des méthodes pratiques et réalistes afin d'améliorer la performance durant la saison. Il s'agit de sessions spécialisés pour des athlètes de haute performance. Nous voulons faire une différence significative dans votre préparation actuelle!
  - Les sessions porteront sur:
    - Techniques et stratégies de récupération et régénération.
    - Stratégies sur le sommeil (en fonction des exigences de voyage)
    - Psychologie sportive (activité d'intégration, concentration/confiance, gestion de contrôle)
    - Stratégies de nutrition et d'hydratation.
    - Positionnement sur le vélo – à confirmer
    - En route vers London!

### 6.0 Horaire du camp d'entraînement\*

Date		Description	Durée de l'entraînement	Activités
Jeudi	11 Février	Arrivée des athlètes	1-2 sortie facile	Souper d'équipe
Vendredi	12 Février	Jour d'entraînement # 1	4 hrs route	Session de Photo Session de IST
samedi	13 Février	Jour d'entraînement # 2	4hrs route	Session de IST
Dimanche	14 Février	Jour d'entraînement # 3	3 hrs route	Activité d'intégration
Lundi	15 Février	Jour d'entraînement # 4	4hrs route	Session de IST
Mardi	16 Février	Jour d'entraînement # 5	4 hrs route	Réunion individuelle et de groupe
Mercredi	17 Février	Jour d'entraînement # 6	3-4 hrs route	Réunion individuelle et de groupe
Jeudi	18 Février	Jour d'entraînement # 7	3 hrs route	Réunion individuelle et de groupe
Vendredi	19 Février	Jour d'entraînement # 8	3-4 hrs route	Réunion individuelle et de groupe
Samedi	20 Février	Jour d'entraînement # 9	4 hrs route	Souper de départ
Dimanche	21 Février	Départ des athlètes		

\* Un horaire plus détaillé sera disponible vers la mi-janvier.

### 7.0 HÉBERGEMENT

Nous habiterons au Windmill Inn situé à la limite de Tucson et près de plusieurs belles routes propices à l'entraînement.

<http://www.windmillinns.com/TUCShome.html>

4250 N. Campbell Ave. ~ Tucson, AZ 85718



### 8.0 TRANSPORT AÉRIEN

Tous les athlètes seront responsables de réserver leur vol pour venir et repartir de Tucson. L'ACC s'occupera du transport entre l'aéroport et le lieu d'hébergement pour les athlètes qui arriveront aux périodes suivantes:

**Arrivée à Tucson:** Jeudi 11 Février – Tous les athlètes qui arriveront entre 1hre et 3hres PM. Les athlètes qui arriveront en dehors de cette période devront prendre leur propre arrangements jusqu'au Windmill Inn.

**Départ de Tucson:** Dimanche 21 Février – Tous les athlètes qui partiront entre 12h00 et 2hres PM. Tous les athlètes qui souhaitent partir en dehors de cette période devront prendre leur propre arrangements.

Les athlètes sont responsables de communiquer leurs coordonnées de vols à Matthew Knight au plus tard une semaine avant le camp.

**Frais pour les bagages:** prenez note que la politique de l'ACC concernant les bagages s'applique à ce projet:

[http://www.canadian-cycling.com/cca/nat\\_team/pdfs/excess\\_bagage.pdf](http://www.canadian-cycling.com/cca/nat_team/pdfs/excess_bagage.pdf)

Comme il s'agit d'un projet non subventionné par l'ACC, veuillez vérifier attentivement les frais pour bagages avant de sélectionner votre vol.

### 9.0 COÛT DU PROJET

Ce projet est entièrement subventionné par les athlètes. Le coût de l'hébergement est approximativement de \$750. Ce montant doit être payé avant le 4 février 2010. Les athlètes sont responsables de leur transport aérien et de leur nourriture.

### 10.0 DATE LIMITE

Si vous êtes intéressés par ce projet, vous devez contacter Matthew Knight par courriel ([road@canadian-cycling.com](mailto:road@canadian-cycling.com)) au plus tard le jeudi 22 Décembre 2009.