

La gestion d'une Course par étapes

Présenté par Guillaume BARILLOT

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

1. La course par étapes : présentation, définition de profils types
2. Les facteurs de la performance : les profils de coureurs
3. Le rôle de l'équipe : la condition pour vaincre
4. La préparation des étapes, étude et analyse des parcours
5. La gestion des temps de récupération : un rôle fondamental

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Présentation d'une course par étapes

Définition de profils types

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Présentation de la Course par étapes

■ Autant de formules que d'épreuves

■ Définition réglementaire :

■ Cadets : 10 kms CLM + ligne - 1 jr - 80 kms maxi.

■ Juniors : 4 jours maxi - Moy : 100 kms / jour

■ Espoirs / Seniors :

■ Dames :

■ Définition pragmatique

■ Cadets : CLM + ligne

■ Juniors : ligne + CLM + ligne

■ Espoirs / Seniors : plusieurs types

■ Dames : plusieurs types

Définition de profils types

La formule la plus courante (TC) :

-  Samedi : épreuve en ligne légèrement vallonnée
-  Dimanche matin : CLM au profil plutôt plat
-  Dimanche après midi : épreuve en ligne en circuit peu vallonnée

La formule souvent rencontrée (TC) :

-  Samedi : épreuve en ligne
-  Dimanche : épreuve en ligne

La formule sous 3 jours (TC) :

-  Vendredi après midi ou soir : épreuve en circuit
-  Samedi matin : CLM
-  Samedi après midi : épreuve en ligne légèrement vallonnée
-  Dimanche matin : épreuve en ligne très vallonnée

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Définition de profils types

Les fondamentaux :

-  Présence accrue de CLM
-  Etapes décisives souvent vallonnées et les plus longues
-  Etapes plates en circuit rarement décisives
-  L'ajout d'un 3^{ème} jour = animation
-  Parfois des prologues
-  Parfois des CLM / équipe

Les règles particulières :

-  Epreuves par étapes en Montagne



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Les facteurs de la performance

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Les facteurs de la performance

- Présence d'un CLM = étape fondamentale pour séparer les favoris et établir le classement général
- Présence d'une étape vallonnée : étape fondamentale pour séparer les groupes :
 - Vainqueurs potentiels
 - Coureurs placés
 - « Masse »
 - Coureurs attardés
- Présence d'une étape plate : étape fondamentale pour les classements annexes et les victoires d'étapes

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

• Distinction

• Classements annexes

• Victoires d'étapes

• Classement
général

• Victoire au
Classement
général

Performance

• CLM

• Etapes vallonnées

• Etapes accidentées

• Etapes plates

• Prologues

• Etapes en circuit court

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

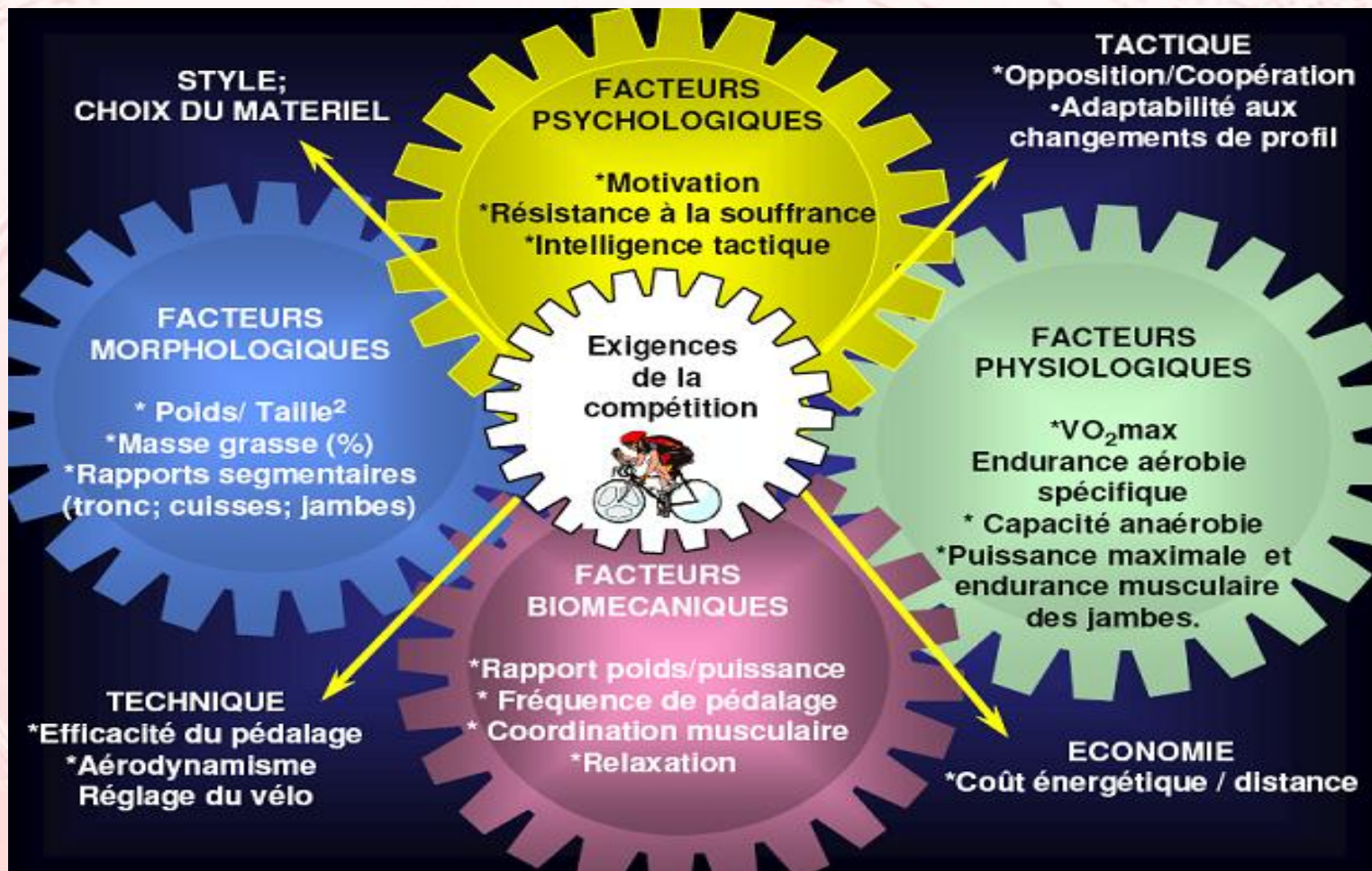
- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Les facteurs de la performance



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Les facteurs tactiques de la performance

■ Définir très tôt la stratégie en fonction de l'objectif :

■ Classement général

■ Classements annexes : sprints, grimpeurs, points

■ Etapes

■ Etc...

■ Quelle(s) stratégie(s) adopter en fonction de cet objectif ??



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

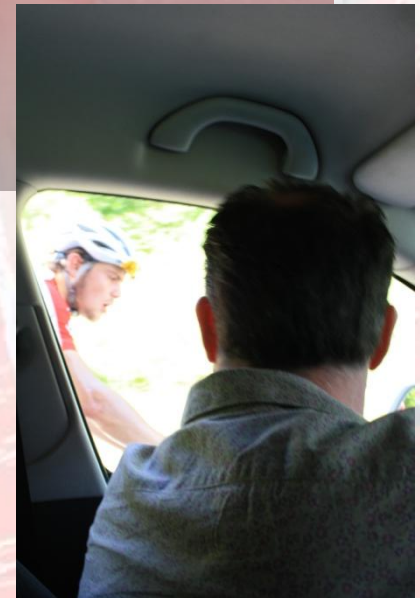
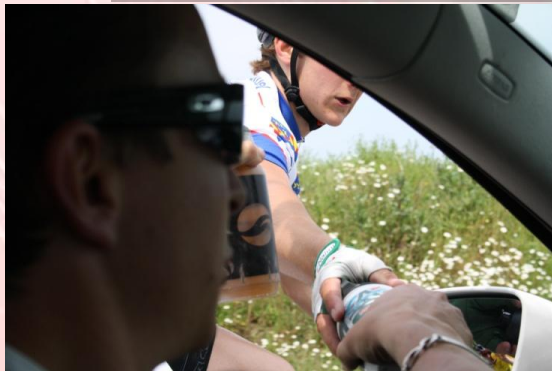
- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Classement général

- Déterminer les favoris de l'épreuve (individus, équipes, étapes...)
- Déterminer les étapes clés
- Définir une tactique pour gagner du temps
- Déterminer les facteurs de risque de perte du temps
- S'économiser lors des étapes d'importance moyenne
- Ne pas perdre de temps
- S'informer constamment !



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Classement annexe : G.P.M.

- Déterminer tous les cols et leurs caractéristiques
 - Distance
 - Pourcentage
 - Points attribués
- Identifier les possibilités de « raids »
- Identifier les étapes clés / classement général



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Classement annexe : Sprints

- ⚡ Déterminer tous les sprints et leurs caractéristiques
 - ⚡ Distance de l'arrivée
 - ⚡ Proximité d'une difficulté
 - ⚡ Points attribués
- ⚡ Identifier les possibilités d'échappées
- ⚡ Identifier les étapes clés / classement général
- ⚡ Identifier les sprinters



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Gagner des étapes

- Déterminer les étapes permettant de gagner le classement général
- Déterminer les étapes réservées aux chasseurs d'étapes
- Identifier les coureurs surveillés ou à surveiller
- Identifier les lieux propices aux attaques
- Identifier les écarts possibles
- Identifier les coureurs mal classés



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Les facteurs de la performance

Les profils de coureurs :

Les grimpeurs

Rapport Puissance / poids élevé. Coureurs endurants

Les rouleurs

Forte puissance maximale aérobie (valeur absolue).
Coureurs endurants --

Les sprinters

Forte explosivité. Coureurs explosifs (et endurants)

Les baroudeurs

Valeurs moyennes de puissance / poids. Coureurs très
endurants et explosifs

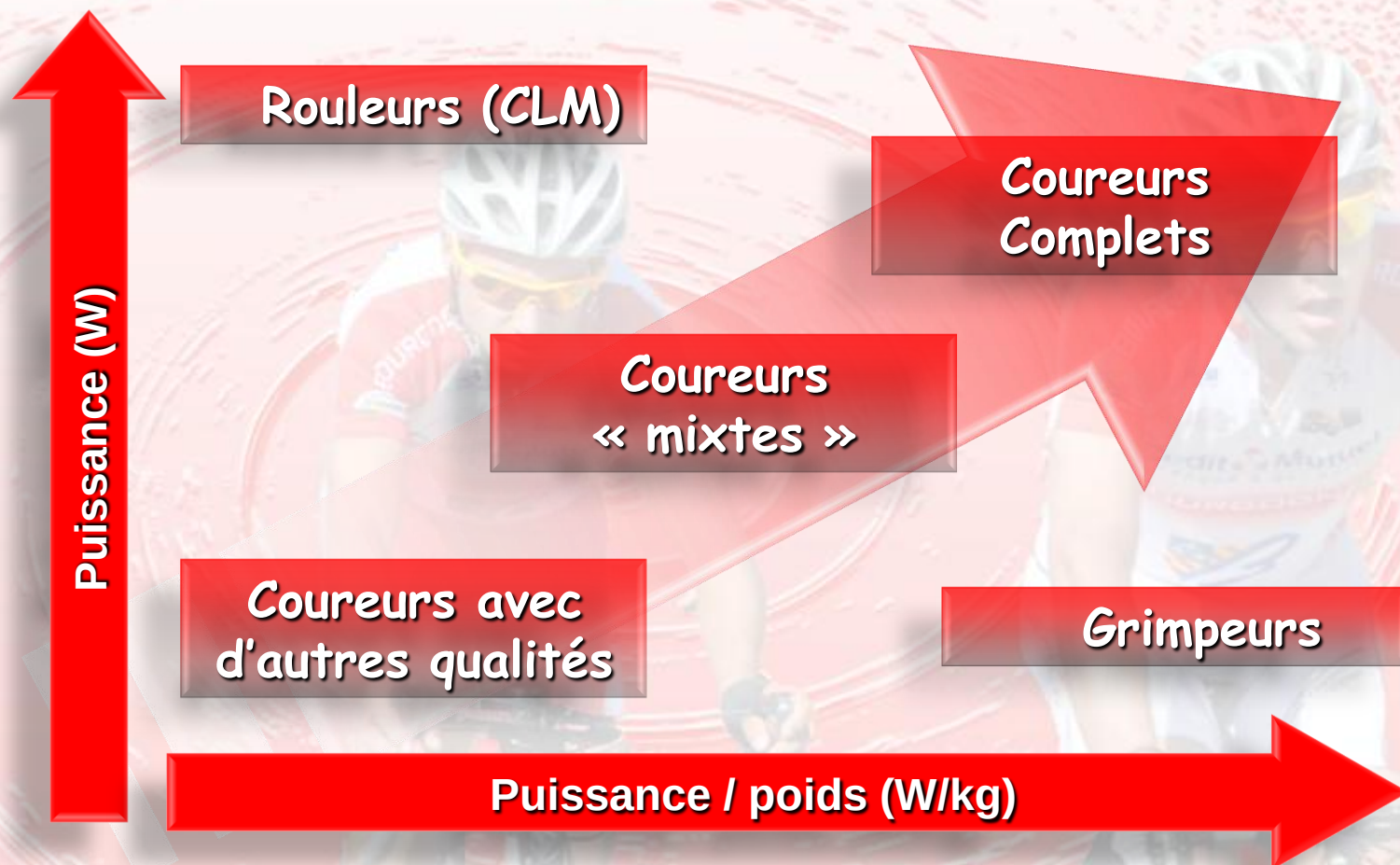
Les « coureurs complets »

Bonnes valeurs de puissance et de puissance / poids.
Coureurs plutôt endurants...

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils
- 2 -
Performance
- 3 -
Le rôle de
l'équipe
- 4 -
La
préparation
- 5 -
La
récupération

Les facteurs physiologiques de la performance



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Les facteurs psychologiques de la performance

■ Intelligence tactique (choix des moments clés, des étapes incontournables, des coureurs à surveiller)

■ Gestion des efforts / récupérations

■ Agressivité et prise de risque

■ Motivation à performer (quel classement) ?

*Capacité à faire des choix et à la prise de décision rapide
(nécessite de bonnes prises d'informations)*

■ Mais aussi capacité à accepter la défaite ou la déroute et rebondir...

■ *L'abnégation d'une équipe, l'agressivité des équipiers, le leadership du favori sont des éléments incontournables*

L'Equipe a un rôle fondamental

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Le rôle de l'Equipe : la condition pour vaincre

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

La préparation des étapes : étude et analyse des parcours

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

- 1 -
Présentation,
profils
- 2 -
Performance
- 3 -
Le rôle de
l'équipe
- 4 -
La
préparation
- 5 -
La
récupération

Etude des livres de route



PRIX DU CONSEIL GENERAL

ardèche
LE CONSEIL GÉNÉRAL

Samedi 9 avril 2011

COURSE EN LIGNE
VALS LES BAINS - AUBENAS

Attention !
Modification du départ

Localité	Km	Cumul	Moyenne horaire	
			40	45
Vals les Bains (départ)	0	0	14:30	14:30
Aubenas	5	5	14:37	14:36
St Etienne de Fontbelon (départ réel)	3	8	14:42	14:40
St Germin	4	12	14:48	14:46
Vogüé	4	16	14:54	14:51
Pradons	10,5	26,5	15:09	15:09
Ruoms	2,5	29	15:13	15:08
Vallon Pont d'Arc	9	38	15:27	15:20
Le Pont d'Arc	5	43	15:34	15:27
Berre de Tourne GPM	5	48	15:42	15:34
Bidon	21,5	69,5	16:14	16:02
St Remèze	6,5	76	16:24	16:11
La Razel GPM	5	81	16:31	16:18
Vallon Pont d'Arc	8	89	16:43	16:28
Lagorce	5	94	16:51	16:36
La Fontaine du Cade GPM	5	99	16:58	16:42
Vogüé	8	107	17:10	16:52
St Germin	4	111	17:16	16:58
St Etienne de Fontbelon	4	115	17:22	17:03
Aubenas (arrivée)	3	118	17:27	17:07

ZONE RAVITAILLEMENT: Début de zone km 55 -
Fin de zone km 98 - Uniquement à la voiture



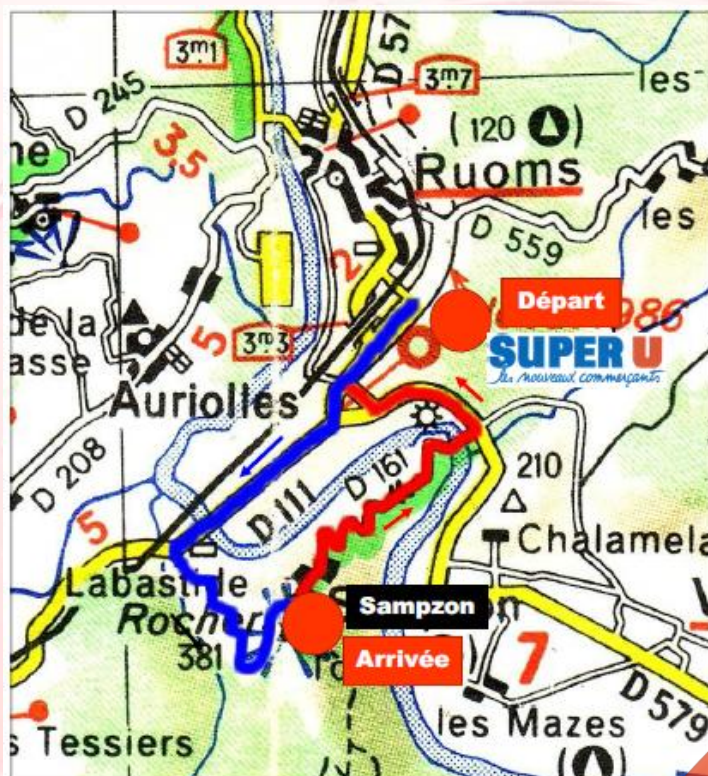
Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

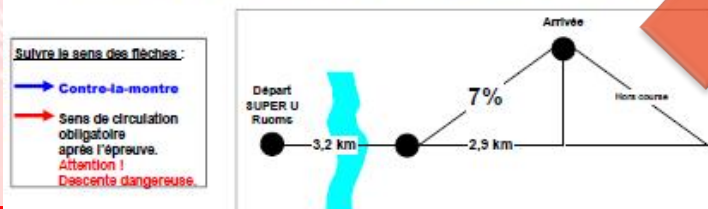
- 1 -
Présentation,
profils
- 2 -
Performance
- 3 -
Le rôle de
l'équipe
- 4 -
La
préparation
- 5 -
La
récupération

Etude des livres de route



www.openrunner.com

www.gpsies.com



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Les éléments de l'organisation

- Vérifier lieux d'hébergement
- Éloignement de l'hébergement et changement de lieux
- Lieux et modes de restauration...



HEBERGEMENT



- L'hébergement obligatoire sera au Domaine Lou Capitelle - ex Village de Vacances de Vogüé - (10 Kms d'Aubenas) selon la formule suivante: pension complète au prix de 242 Euros par équipe, soit 5 coureurs + 2 accompagnateurs (repas du samedi soir à 19h30, coucher, petit déjeuner à partir de 6h 30 et repas du dimanche midi à 11h 15).
- Remise des clefs samedi à 17h 30.

Domaine Lou Capitelle
07200 VOGUE - France
Tél. +(33)4 75 37 71 32
Fax. +(33)4 75 37 01 28
res@loucapitelle.com



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

La météo

METEO FRANCE Vous êtes sur le site **FRANCE**
Toujours un temps d'avance

Accueil Météo locale Mer Montagne Route Observations Actualités

Prévisions Bulletin France Index UV Pluie à 1 heure

Rechercher Ville, Code Postal... OK

France → Rhône-Alpes → Ardèche → Vogüé

Vogüé(07200) + Ajouter à mes lieux favoris
Actualisé à 16h15

Aujourd'hui	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
 5°C / 11°C UV 2 Vent ↓ 20 km/h Rafales 55 km/h ▶ Détails	 3°C / 11°C UV 2 Vent ↓ 20 km/h Rafales - ▶ Détails	 1°C / 12°C UV 2 Vent ↓ 10 km/h Rafales - ▶ Détails	 2°C / 13°C UV 2 Vent ↓ 10 km/h Rafales - ▼ Détails

Matin	Après-midi
 3°C (Ressentie 0°C)	 12°C (Ressentie 11°C)

<http://france.meteofrance.com/france/accueil/>

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

La gestion des temps de récupération : un rôle fondamental

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

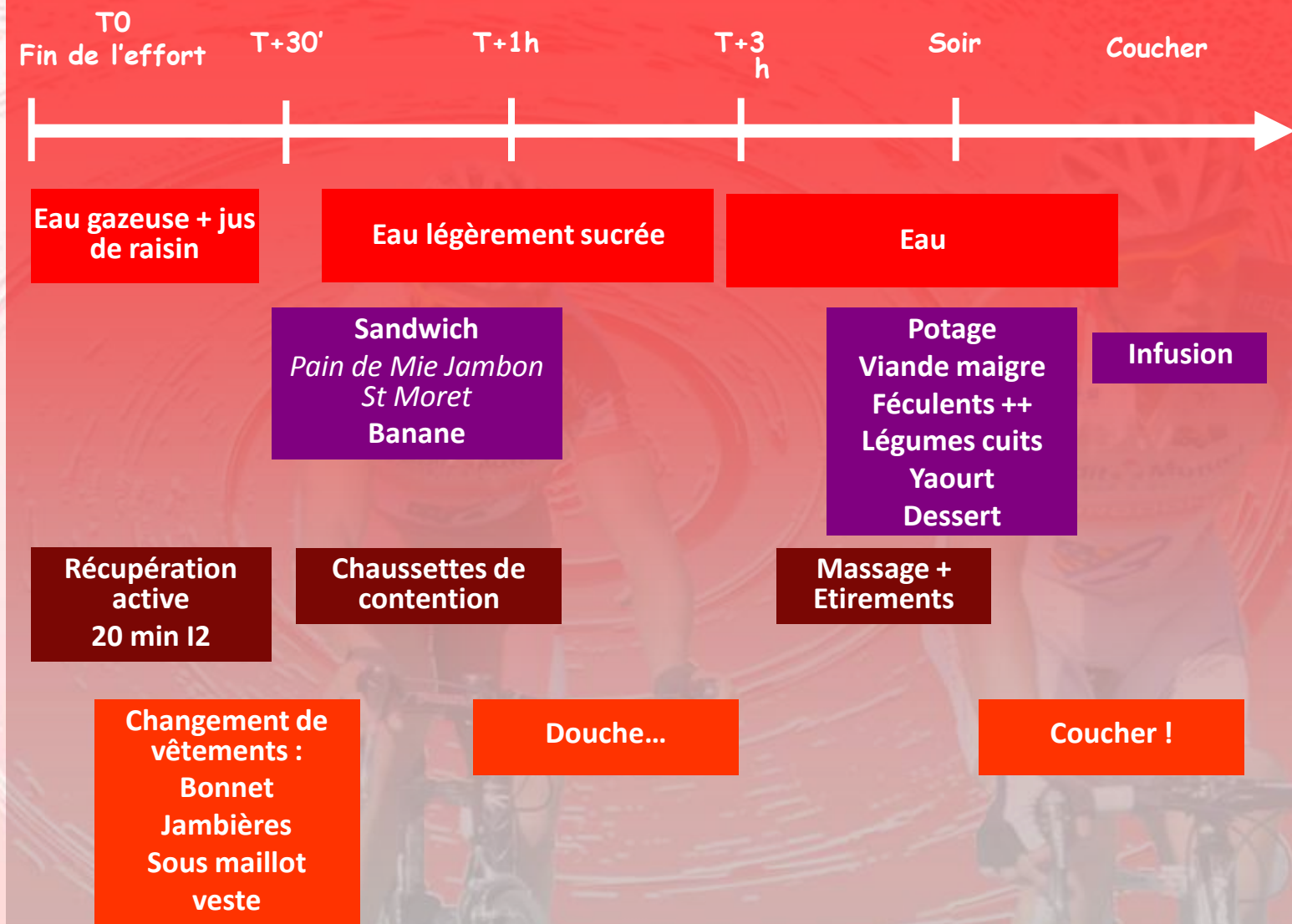
- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

La gestion d'une Course par étapes

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

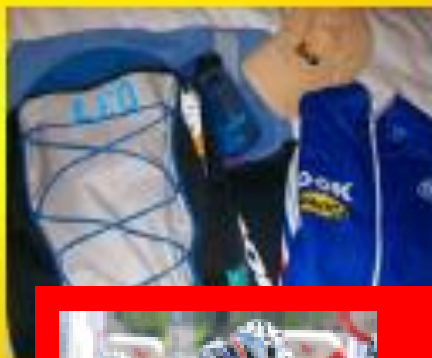
- 5 -
La
récupération

A ne pas oublier

Le sac à dos de course

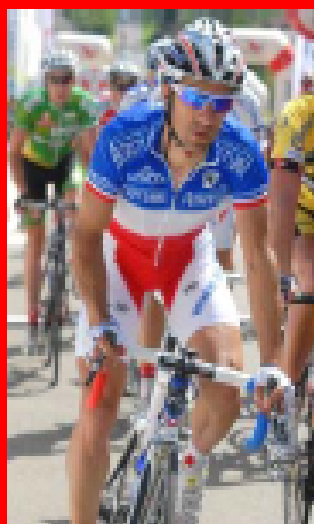
Ce sac à dos est celui qui vous suit systématiquement.

- indispensable pour se rendre à vélo de l'hébergement au site de compétition
- Permet de n'emporter que le nécessaire sur le site (serviette, veste, bonnet...)
- Permet de disposer du nécessaire de toilettes à l'arrivée.
- Penser à marquer ce sac à dos de course
- Pensez à toujours y insérer votre Licence et Carte d'identité. Lors d'un contrôle antidopage, vous n'aurez pas à envoyer votre directeur sportif à l'hôtel chercher ces pièces de formalité.



- Boules QUIES
- Bandeau / yeux
- Huile de massage

- Bonnet
- Jambières
- Veste
- T-shirt
- Serviette
- Baskets
- Bas de contention...



« L'expérience d'un Sportif de Haut Niveau »

- **Nicolas VOGONDY** -

Champion de France Route en 2002 et 2008

« Je répartiss les affaires suivantes dans mon sac à dos de course :

Avant la course: casque, lunettes, gants, jambières, manchettes, tee-shirt de rechange (avant un chrono), papiers d'identité, téléphone.
Après la course: veste, tee shirt, collant long, bonnet ou casquette, serviette de toilette, gel pour les cheveux et déodorant.
Selon les conditions météo, j'adapte également le contenu »

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Conclusion

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

*La gestion
d'une
Course par
étapes*

- 1 -
Présentation,
profils

- 2 -
Performance

- 3 -
Le rôle de
l'équipe

- 4 -
La
préparation

- 5 -
La
récupération

Merci de votre attention

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne