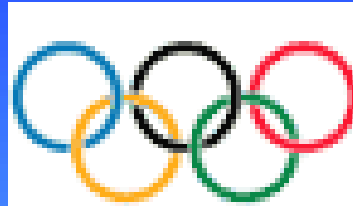


# **GESTION DE CARRIERE, OBJECTIF OLYMPIQUE**



***FLASH BACK SUR UNE  
RENCONTRE COMME IL S'EN  
PASSE REGULIEREMENT DANS  
NOS CLUBS ENTRE UN JEUNE  
CYCLISTE ET UN  
ENTRAINEUR...***

# Julien ABSALON

Né le 16/08/80 à Remiremont.  
Issue d'une famille non sportive.

Caractéristiques : A un besoin constant de se dépenser et le plaisir guide ses actions...

Sports Pratiqués :

Football puis basket puis la natation ; le kayak ; le ski alpin et le judo (durant 9 années /vice-champion de Lorraine Minimes-Cadets.



## 1994 : Julien DECOUVRE LE V.T.T.

Sa rencontre avec le V.T.T. fut un hasard à la suite d'un défi lancé par un copain.

Pratique le bi-cross (joujou pour faire des dérapages...). Le jeune ABSALON progresse vite. Prend une licence au V.C. Epinal (14 ans).

Un an après, Julien se classe 4<sup>ème</sup> du Championnat de France Cadets (95).

*Une évidence s'impose :*

*Ce Vosgien est né pour faire du V.T.T. !*

## **1996 : RENCONTRE ABSALON/BROCKS**

*« Monsieur BROCKS, pourriez-vous me conseiller et m'aider à progresser... ».*

Analyse de l'entraîneur :

Quelle stratégie ? Quelles ressources et quel engagement est-il prêt à mobiliser ? Profil ? Points forts, points faibles ? Exigences de la discipline ? Comment maximiser l'entraînement dans le respect des capacités de l'athlète et de son capital santé ? Quelle démarche éducative ?

*Temps de réflexion et réponse positive.*

**Début de l'aventure...**



# OBJECTIFS PRIORITAIRES ET PERMANENTS

- Préservation de l'intégrité physique de l'athlète.
- Privilégier la continuité et les projets à long terme.
- Respect de la stratification des charges d'entraînement (impacts physio-recherchés).
- Pas de solutions standardisées générales (qui sont rarement efficaces...).
- Respect des durées de récupération (équilibre de vie de l'athlète).

# CONCEPT METHODOLOGIQUE

**Dosage permanent**  
« Seuil de tolérance »

**Planification souple**  
« adaptée à l'athlète »

**Acuité des procédures  
d'évaluation (dispositifs, périodes,  
fréquence)**

**Notion de plaisir**  
« diversité des exercices »

**Pertinence des choix stratégiques**  
Analyse/Recentrage

**Démarche non-réductrice**  
Faire mieux pour faire plus...

# BILAN 96/CADET 2 ème année

## Analyse de Julien

### POINTS POSITIFS

- Progression constante.
- Satisfait des résultats.
- Sensation de facilité.
- Motivation et envie de gagner.
- Utilisation de la totalité de ma FC de réserve.
- Avec un plan d'entraînement et des conseils c'est plus évident.

### POINTS NEGATIFS

- Déçu de ne pas avoir gagné au niveau national.
- Déçu de ne pas avoir osé attaquer.
- Manque de tactique en course.
- Entraînement en solitaire (manque de repères et de dualité).

# PREPARATION PHYSIQUE : PHASE 1 (Cadet à Junior)

## Prép. Physique Associée

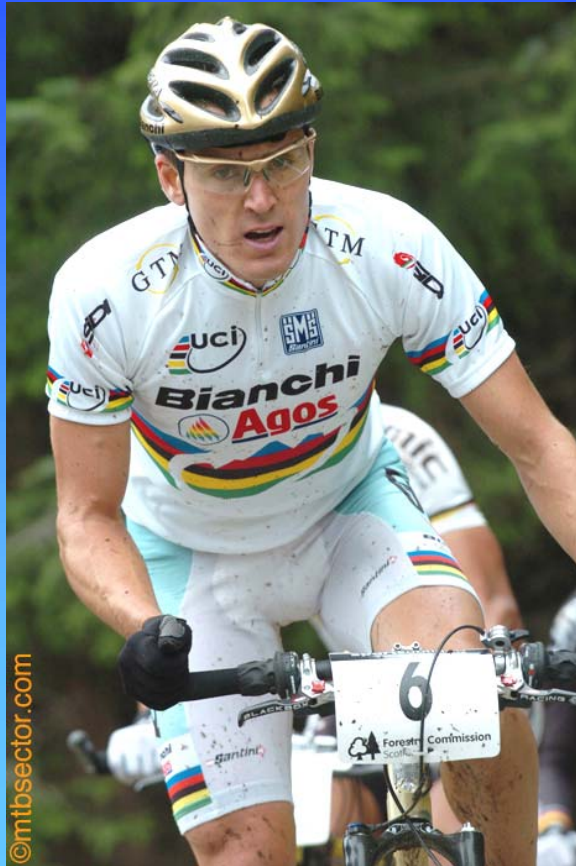
- ❑ Basée sur les variables didactiques de la discipline (amélioration et transfert des qualités physiques vers la technique gestuelle).
- ❑ Buts recherchés : Efficacité gestuelle et économie énergétique à puissance ciblée.





# PREPARATION PHYSIQUE :

## PHASE 2 (Espoir)



Accentuation des aspects physiques dans une dimension motrice complexe.

- ❖ Acquisition d'un pédalage dynamique/utile.
- ❖ A l'interface entre le physique et le technique (PMA élevée).
- ❖ Réclame une expertise dans l'analyse de la tâche sportive et des techniques gestuelles supports.

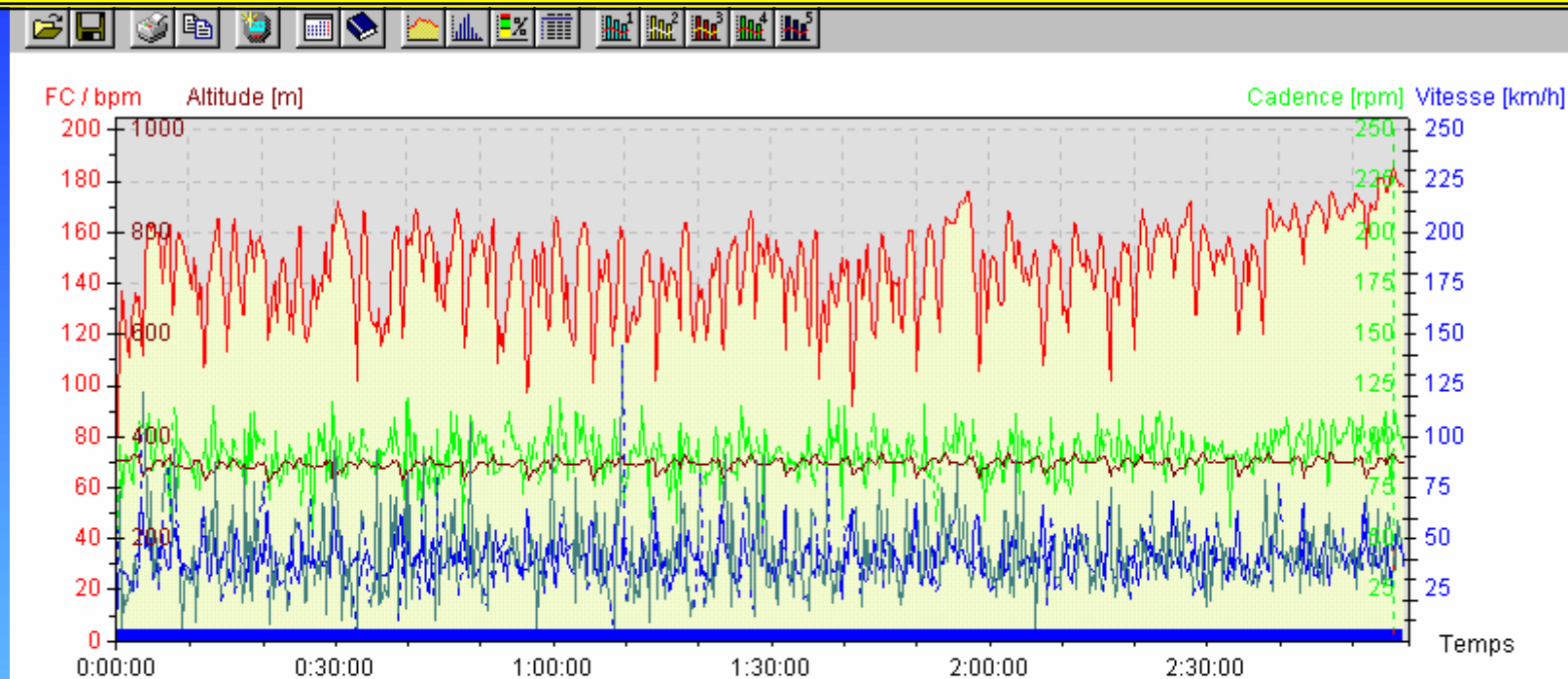
# PREPARATION PHYSIQUE : PHASE 3 (Elite)

- ✓ Orientations différentes...
- ✓ Expérimentées dans l'approche des J.O. d'Athènes...
- ✓ Serviront (en partie de support) dans la préparation des J.O. de Pékin.
- ✓ Coureur encore en activité / TOP SECRET...



$$P \text{ méca} \\ = F \times V \text{ p} \times D \text{ vpt}$$

# COMPARATIF ROUTE

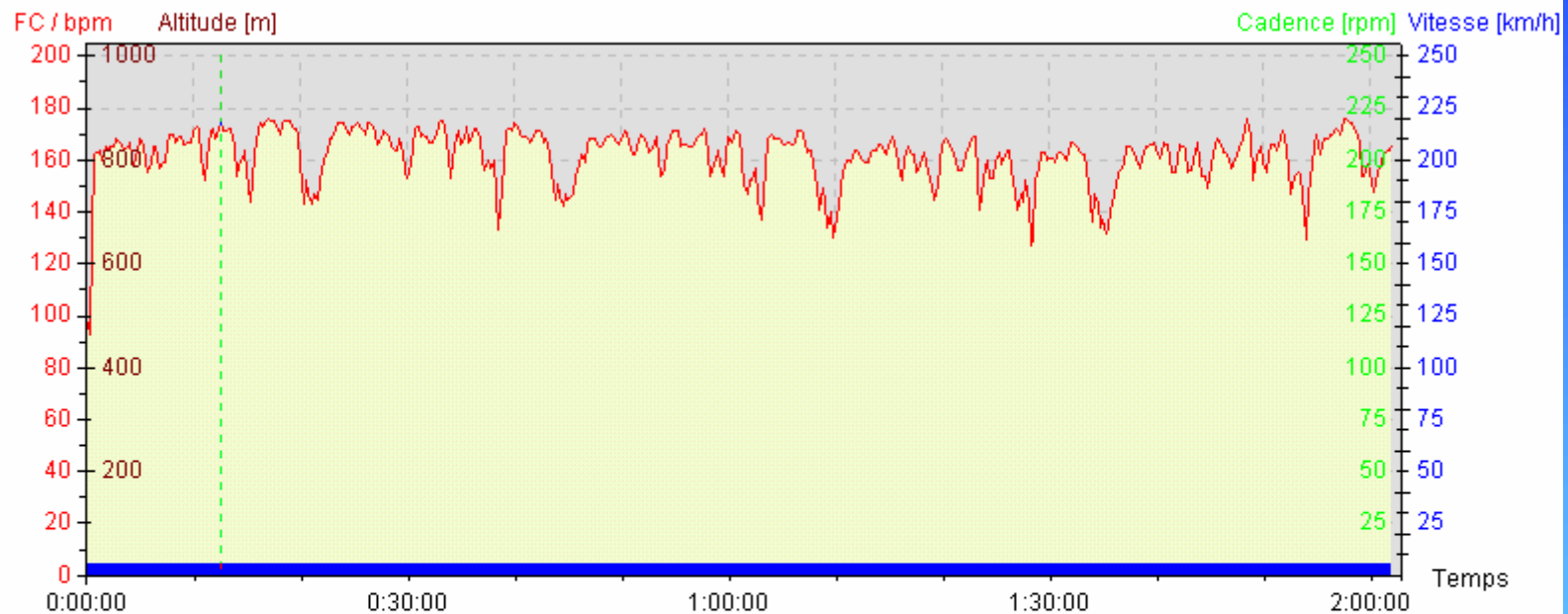
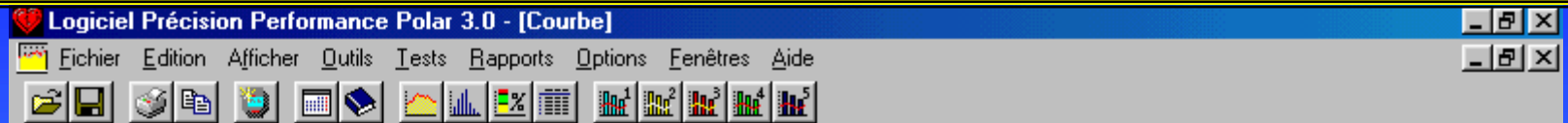


Temps : 2:55:45    Distance: 118.0 km    Montée: 1375 m  
 FC: 185 bpm    Cadence: 108 rpm    Puissance: 308 Watts  
 Vitesse: 42.2 km/h    Altitude: 364 m

Personne	Julien ABSALON	Date	11/05/03	FC	-	146 / 185	
Exercice	11/05/03 14:33	Heure	14:33:45	Vitesse	-	40.3 / 68.5	
Sport	Cyclisme	Durée	2:57:26.5	Cadence	-	92 / 119	
Equipe	Motorex-Bianchi	Distance	119.2 km	Puissance	-	341 / 1158	
Note	Course sur route à WITTENHEIM 1er :20 tours de 6,5Kms.			Sélection	0:00:00 - 2:57:15 (2:57:15.0)		

Julien ABSALON

# COMPARATIF VTT



Temps : 0:12:30    Distance: 0.0 km    Montée: 125 m  
 FC: 174 bpm    Cadence: 0 rpm  
 Vitesse: 0.0 km/h    Altitude: 1330 m

Personne	Julien ABSALON	Date	08/09/02	FC	-	161 / 176		
Exercice	08/09/02 14:00	Heure	14:00:42	Vitesse	-			
Sport	Cyclisme	Durée	2:02:06.9	Cadence	-			
Equipe	Motorex-Bianchi	Distance		Puissance	-			
Note	Coupe du monde aux Gets							
				Sélection		0:00:00 - 2:02:00 (2:02:00.0)		

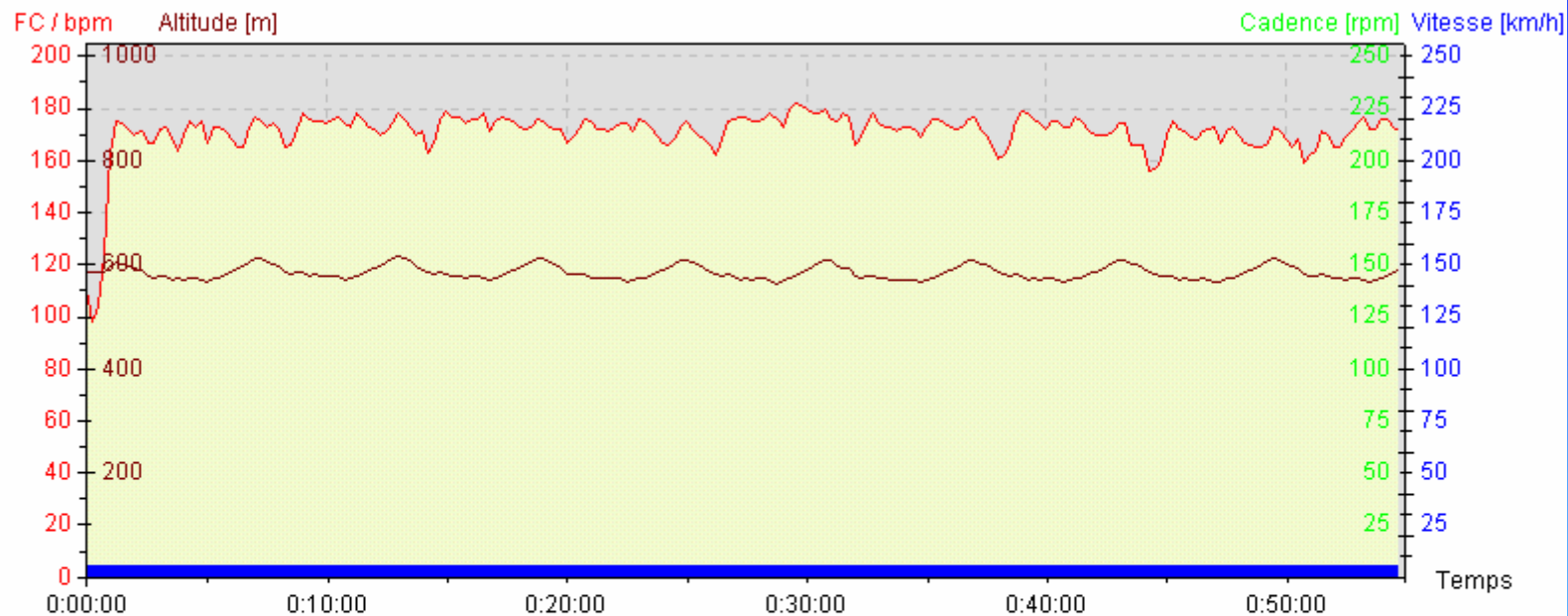
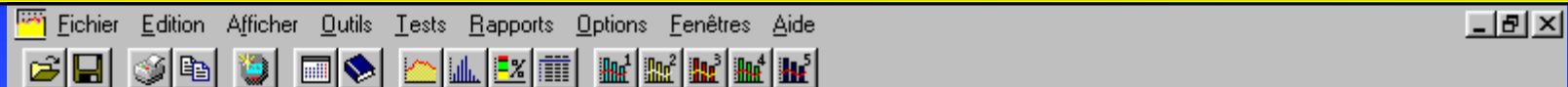
Ouvrir le calendrier d'entraînement du mois en cours

Julien ABSALON

KS



# COMPARATIF CYCLO-CROSS



Temps : 0:00:00    Distance: 0.0 km    Montée: 0 m  
 FC: 110 bpm    Cadence: 0 rpm  
 Vitesse: 0.0 km/h    Altitude: 586 m

Personne	Julien ABSALON	Date	01/12/02	FC	-	170 / 182		
Exercice	01/12/02 15:10	Heure	15:10:16	Vitesse	-			
Sport	Cyclo-cross	Durée	0:54:49.2	Cadence	-			
Equipe	Motorex-Bianchi	Distance		Puissance	-			
Note	C-C de Remiremont : 1er Bonnes sensations pour une reprise.			Sélection		0:00:00 - 0:54:45 (0:54:45.0)		

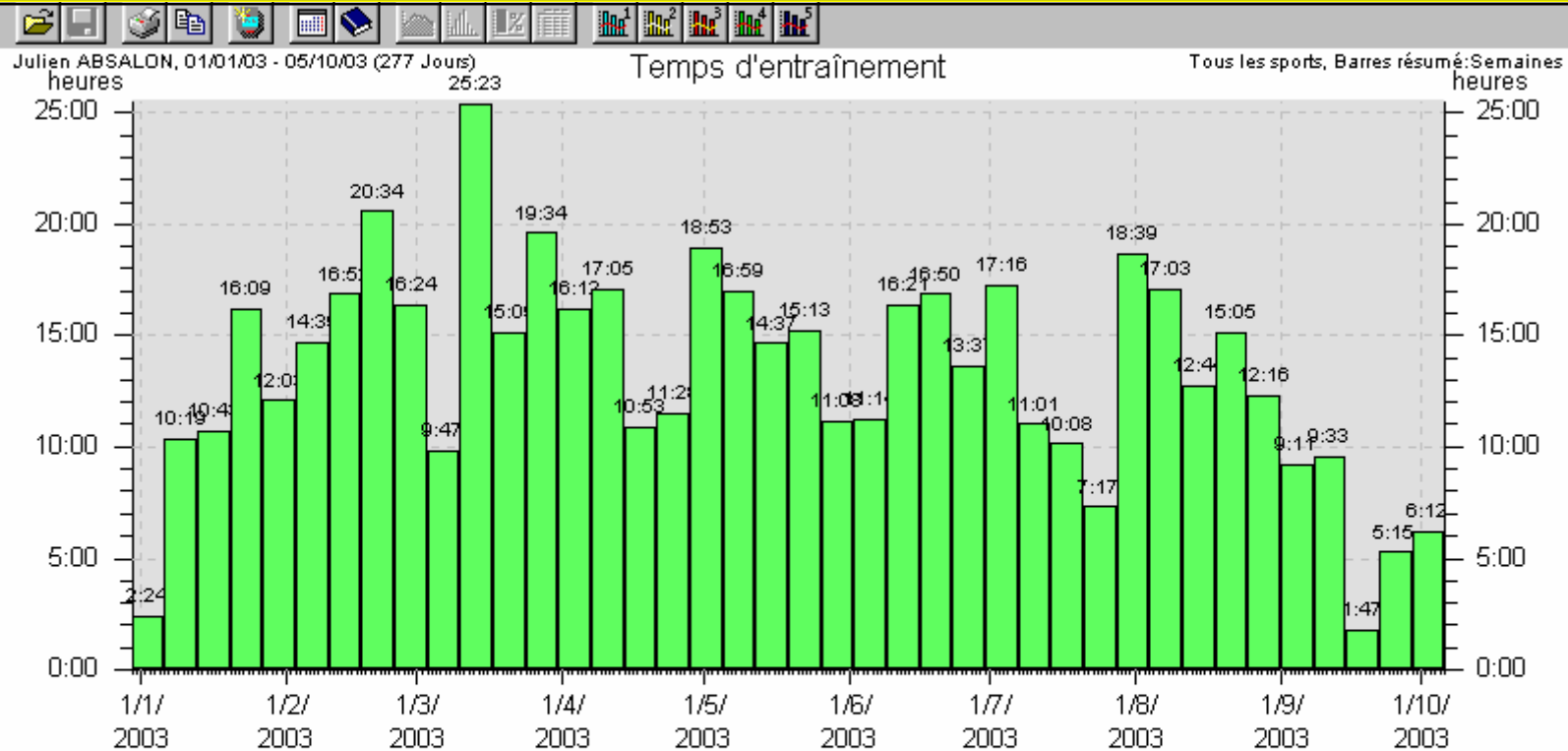
Prêt

Julien ABSALON



# CHARGE D'ENTRAINEMENT 2003

## PERIODE DU 01/01 AU 01/10/03



	Min	Moyenne	Max	Total	
■ Temps	1:47	13:21	25:23	534:18	heures

Prêt

Julien ABSALON

KS

# EVOLUTION DE LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

## PHASE 1 : Cadet/Junior

Développement des habiletés mentales (Fixation objectifs réalisables, confiance en soi, se concentrer, attitudes positives, s'activer, pensées énergisantes, gestion du stress et de l'effort...).

*But* : *se doter d'outils.*

## PHASE 2 : Espoir

Optimisation de la concentration en course (Choix stratégiques, élimination systématique des sentiments négatifs devenir imperturbable, contrôle de l'attention...).

*But* : *Méthodes intégrées dans le rituel personnel.*



# EVOLUTION DE LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE



## PHASE 3 : Elite

Occultation de tout sentiment négatifs le jour J  
(Objectifs limités et ciblés, moments clés pendant l'épreuve, connaissances millimétrées des adversaires, lucidité à tout moment, tests de terrain, mots clés, discours interne...).

***Synthèse : Tout faire avant pour être en état de grâce le jour J (Athènes).***



# LA RELATION ENTRAINEUR-ENTRAINE

Deux concepts guident en permanence nos actions.

Sentiment de confiance  
totale et de respect mutuel

Respect absolu  
De l'éthique sportive

31/12/01 : Décès de Bernard, son père,  
Son supporter N° 1

Dimension psycho-affective  
Plus marquée.  
Rôle de confident

Relation qui dépasse  
le contexte sportif

Difficultés (par moments) de maintenir  
un regard objectif. « Observations, analyses, attitudes... ».

# EN HOMMAGE A SON PERE



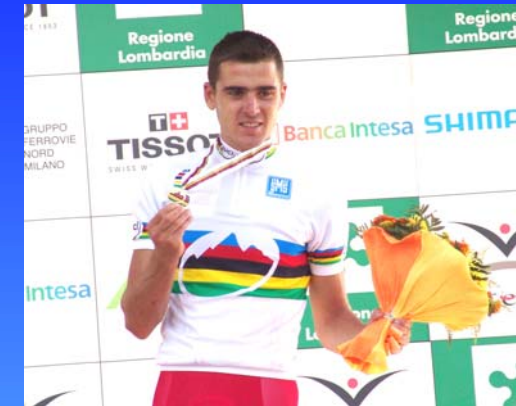
**A ATHÈNES, LE 28/08/04,  
JULIEN N'ÉTAIT PAS SEUL.  
« BERNARD ÉTAIT SON  
MOTEUR, SON OXYGÈNE ET  
SON ÉNERGIE... ».**

**S'il est toujours difficile  
d'atteindre la perfection et  
devenir N° 1, y demeurer  
demande encore plus  
d'efforts...**

# LES CLES DE LA REUSSITE

- Des qualités physiques au-dessus de la moyenne.
- Un mental qui apparaît comme un des éléments fondamentaux.
- Une vie dont tout un versant est consacré à l'entraînement.
- Vie saine et équilibrée (sait être à l'écoute de son corps).
- Relation de confiance DTN/Staff EDF/Team Bianchi et le CTS de Lorraine.
- Grande écoute/Forte motivation.
- Super technicien « type Michaël Schumacher ».
- Ne laisse au rien au hasard.
- Son milieu environnemental : (Emilie, son épouse/  
Son frère Rémy (DH VTT)/Son fan-club/Ses partenaires  
d'entraînement/Sa famille et ses copains...).

# ABSALON RIME AVEC GRAND CHAMPION



**TOUT CE QU'IL TOUCHE SE TRANSFORME EN OR !**

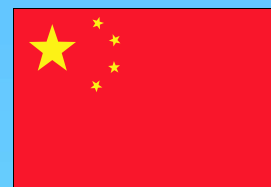
G. BROCKS



# UN DUO GAGNANT



*ET L'AVENTURE CONTINUE...*



G. BROCKS