



« On ne naît pas champion, on le devient ! »

Le Cyclisme de compétition est un sport très contraignant. Il demande, entre autres, un investissement de temps très important, car la quantité d'entraînement prend une part importante dans la réalisation de la performance. Pour s'entraîner et de plus en plus tous les ans, il faut donc apprendre à bien récupérer. Une bonne hygiène de vie améliore la qualité de la récupération.

Pour devenir un Champion ou plus modestement un bon coureur cycliste, il faut absolument respecter, dans la durée, une hygiène de vie irréprochable.

Il faut bien respecter son **Plan d'Entraînement**, il faut bien gérer son **Sommeil**, il faut faire les bons choix de son **Alimentation**, il faut éviter tous les apports de **Produits Toxiques** ou néfastes pour l'organisme (alcool, tabac, drogues, etc.), il faut apprendre la **Gestion de son temps**, il faut développer un **Etat d'esprit de Compétiteur**, il faut **être Eco-Responsable** et **valoriser son Image**.

Voici quelques conseils et explications de ce que doivent réaliser les jeunes sportifs motivés afin de devenir peut-être un jour un Champion.

Pour devenir un Champion il faut :

Mettez toutes les chances de votre côté, adopter une hygiène de vie de qualité pour devenir peut être un jour vous aussi un grand champion comme Sylvain CHAVANEL

Le Plan d'Entraînement :

S'entraîner, c'est exécuter son plan d'entraînement mais c'est aussi apprendre à s'endurcir en toutes circonstances.

- ✓ **Augmenter progressivement les volumes d'entraînement :** Pour gagner, pour devenir le plus fort, il faut obligatoirement s'entraîner longtemps et de plus en plus à chaque fois, de plus en plus de semaine en semaine, ou d'année en année. Il faut que chacun trouve ses limites, en sachant bien qu'il y a un minimum à faire pour progresser et un maximum à ne pas dépasser si l'on ne veut pas se retrouver en surentraînement.
- ✓ **Respecter le plan d'entraînement :** Pour progresser, il faut respecter le plus précisément possible le plan d'entraînement et cela même si la météo n'est pas favorable. Si votre entraîneur vous demande de réaliser des exercices particuliers à un jour précis, c'est parce qu'il a défini ce qui est le mieux pour vous en fonction de votre disponibilité, de votre forme du moment par rapport à ce que vous avez déjà réalisé mais aussi pour vous faire progresser en fonction de l'objectif que vous avez choisi avec lui.

« Si vous craignez la pluie, si vous n'aimez pas la chaleur, si vous ne voulez pas souffrir dans les côtes ou les cols, prendre des risques dans une descente ou dans un sprint, si vous rechignez pour aller vous entraîner, ... Ne faites pas ce métier, allez jouer à la "baballe" ! »

- ✓ **Repousser ses limites à chaque entraînement :** Pour progresser, il faut repousser ses limites à chaque exercice type demandé. Sinon, vous ne faites qu'entretenir les qualités physiques.
- ✓ **Mesurer sa FCMax :** Régulièrement à l'entraînement, il faut mesurer sa Fréquence Cardiaque Maximale atteinte lors d'un sprint en côte par exemple afin de connaître son amplitude cardiaque et de pouvoir personnaliser ses zones d'entraînement.
- ✓ **Mesurer sa FCRepos :** Tous les dimanches matin, il faut mesurer sa Fréquence Cardiaque de Repos avant de sortir du lit, plus elle est basse plus vous êtes en forme.
- ✓ **Faire régulièrement des étirements :** Il faut faire tous les soirs des exercices d'étirements principalement les journées où vous avez pratiqué une activité physique intense afin de préserver votre souplesse musculaire et favoriser votre récupération.
- ✓ ... (Pour en savoir plus, lire les cours sur le Plan de Carrière, les Qualités Physiques, les Zones d'Entraînement, les Exercices Types, l'Endurance Fondamentale, la Fréquence Cardiaque, les Etirements).



Repoussez vous aussi vos limites à chaque entraînement comme Yoann Paillot

Le Sommeil :

Bien dormir, c'est bien récupérer, mais pour cela il faut respecter quelques règles importantes durant toute sa carrière sportive.

- ✓ **Se coucher tous les soirs à la même heure :** A un horaire précis, situé en général entre 22h et 23h. Ainsi vous prenez et vous vous habituez à ce rythme qui vous permettra de vous endormir rapidement tous les soirs.
- ✓ **Dormir en quantité suffisante :** Il vous faut connaître votre quantité de sommeil minimum nécessaire située généralement entre 6 et 9 heures. Chacun peut être un petit ou gros dormeur, couche tôt ou couche tard. Nous ne sommes pas tous prédisposés pour dormir à la même heure et pour avoir besoin de la même durée de sommeil. Au fil du temps, vous pouvez programmer votre durée de sommeil.
- ✓ **Se lever tous les matins à la même heure :** Vous devez respecter cette durée minimale toutes les nuits pour bien récupérer en sortant du lit tous les matins à la même heure. Ainsi, votre organisme s'habitue et au fil du temps votre mise en route sera de plus en plus rapide et fonctionnelle.
- ✓ ... (Pour en savoir plus, lire le cours sur le Sommeil)



Les adolescents ont besoin de beaucoup d'heures de sommeil, la sieste après le déjeuner est un bon moyen pour bien récupérer afin de repartir plus en forme pour le reste de la journée.

L'Alimentation :

Les sportifs doivent surveiller leurs apports nutritionnels pour pouvoir assumer les nombreuses heures d'entraînement et être compétitifs.

✓ **Manger équilibré :** Pour cela, leur corps doit recevoir en quantité suffisante, des protéines (qui font la structure du muscle), des glucides (qui servent de carburant pour l'effort) et des lipides (qui servent de carburant pour les efforts longs et qui sont source de certaines vitamines que l'on ne trouve pas ailleurs). Dans l'absolu, voilà comment doit se composer une « journée nutritionnelle » d'un sportif :

- 5 portions issues du groupe des fruits et légumes (par exemple 2 fruits, 1 crudité, 1 légume cuit et 1 potage).
- 4 portions issues du groupe des céréales, pains et féculents (par exemple des céréales au petit déjeuner, du pain à chaque repas et un plat de riz).
- 3 portions du groupe des laitages ou des fromages (par exemple du lait, 1 yaourt et une part de fromage).
- 2 portions du groupe viande, œuf ou poisson (par exemple 1 viande blanche le midi et un poisson le soir).
- 1 apport hydrique important tout au long de la journée.

Il est nécessaire d'avoir un apport suffisant en vitamines, en sels minéraux et en fibres.

Consommez suffisamment de Fruits et de légumes, ils vous apporteront toutes les vitamines et les minéraux dont votre organisme aura besoin.

Bien choisir son alimentation est une bonne chose. Mais il faut aussi respecter des horaires constants, mesurer la quantité, choisir l'association des aliments, définir la programmation de son alimentation et bien gérer les inter-repas.

✓ **Manger tous les jours à la même heure :** Il faut respecter des horaires de repas constant : 8h Petit Déjeuner, 12h Déjeuner, 16h Collation, 20h Dîner. Le but étant de perturber le moins possible votre rythme alimentaire quelque soit votre journée d'entraînement et ou de compétition.

✓ **Surveiller la quantité :** Il faut apprendre à gérer la quantité des aliments que vous mettez dans votre assiette. Si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez à l'entraînement ou en compétition alors votre organisme va stoker le surplus en graisse. Vous prendrez donc du poids.



- ✓ **Surveiller l'Association des aliments :** Il faut apprendre à associer les aliments entre eux sur le principe de la densité alimentaire. C'est à dire, ne pas consommer des aliments riches en calories avec des aliments longs à digérer. Le but étant d'alléger la digestion en évitant des repas trop lourds et trop caloriques.
- ✓ **Programmer son alimentation :** Il faut apprendre à planifier son alimentation en fonction de la durée de digestion par rapport à la planification de son entraînement. Le but étant que les nutriments arrivant de la digestion soient directement utilisables pour répondre aux besoins de votre organisme au bon moment.
- ✓ **Boire de l'eau :** Il faut boire une bouteille d'eau minérale par jour, parce que notre corps est constitué de 80% d'eau mais aussi pour éliminer les toxines et les déchets résultants de la contraction musculaire.
- ✓ **Eviter de boire que de l'eau pendant les entraînements :** Il ne faut pas boire que de l'eau lors des entraînements longs et ou intenses, car après 45 minutes à 1 heure d'effort, vos muscles s'auto-consumeront pour re-synthétiser l'Adénosine Triphosphate et au fil du temps, vous perdrez progressivement de la puissance.
- ✓ **Boire des boissons énergétiques :** Il faut boire des boissons énergétiques adaptées lors des entraînements longs et ou intenses ainsi que pendant les compétitions. Les muscles ont besoin de consommer du sucre, des minéraux et des vitamines pour pouvoir pédaler efficacement longtemps.
- ✓ **Eviter de boire trop sucré :** En dehors des entraînements et des compétitions, il faut se méfier des aliments qui apportent des sucres rapides en excès (les boissons sucrées et les bonbons par exemple) qui créent des déséquilibres pour l'assimilation des nutriments. L'essentiel de l'entraînement permet d'augmenter et d'équilibrer votre système énergétique. Si vous buvez des boissons trop sucrées à n'importe quel moment de la journée et ou de la semaine, vous inhibez les effets de votre entraînement ainsi que le développement de votre système énergétique dans sa phase de récupération.
- ✓ **Eviter de boire trop de caféine :** En dehors des entraînements et des compétitions, il faut se méfier des aliments qui apportent de la caféine (café, thé, coca, etc) qui créent des dépendances et qui peuvent perturber la qualité de votre sommeil.
- ✓ **Boire un café avant le départ :** Avant le départ des compétitions, buvez un café serré. En plus de son côté excitant, la caféine aidera à brûler davantage les graisses pendant l'effort tout en améliorant la consommation du sucre par vos muscles. Vous serez donc plus apte à accepter le rythme et la distance de la compétition.
- ✓ **Eviter de grignoter entre les repas :** Il faut éviter le grignotage entre les repas. Si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez alors votre organisme va stocker le surplus en graisse. Vous prendrez donc du poids.
- ✓ **Mesurer son Poids :** Tous les dimanches matin, il faut mesurer son Poids en sortant du lit afin de gérer son poids de forme. Le rapport Poids/Puissance est un bon indicateur de niveau sportif, meilleur il est, meilleure sera la performance du coureur.
- ✓ ...

Les Produits toxiques :

Un certain nombre de produits créent des dépendances et sont toxiques pour votre organisme :

- ✓ **Ne jamais boire de l'Alcool :** L'alcool a des effets immédiats, essentiellement sur le cerveau, qui se manifestent quelques minutes après la consommation et qui peuvent durer plusieurs heures. Durant toute cette période, le fonctionnement du cerveau et le comportement sont perturbés, entraînant des risques spécifiques. Même si la personne ne s'en rend pas compte, les effets de l'alcool commencent à apparaître dès le premier verre. L'alcool augmente le temps de réaction. Il diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe également la vision, l'estimation des distances et la coordination des mouvements. De plus, son effet désinhibant amène à sous-évaluer le danger et ainsi à prendre des risques : « oubli » de boucler sa ceinture ou de porter un casque, vitesse excessive, etc. Même sans être « alcoolique », la consommation d'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus banales (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration, etc.).
- ✓ **Ne jamais fumer :** Dans la fumée de cigarette, on trouve environ 400 substances dont la plupart sont nocives pour l'organisme. La consommation de tabac peut engendrer de nombreux problèmes et maladies dont certains sont très graves.
 - **Appareil cardio-vasculaire :** la consommation de tabac augmente la tension artérielle et favorise la constitution de dépôts qui diminuent le calibre des vaisseaux. Cela peut entraîner des infarctus, des hémipariés, de l'artérite, etc.
 - **Appareil respiratoire :** la nicotine et le monoxyde de carbone empêche une bonne absorption d'oxygène qui est nécessaire en grande quantité chez les sportifs pour oxygéner les muscles durant l'effort. La consommation de tabac peut entraîner une irritation des muqueuses, de la toux, des bronchites chroniques et favorise les infections ORL comme les rhinites, etc.La consommation de tabac favorise l'apparition de cancers touchant différents organes : poumons, vessie, gorge, œsophage, rein, utérus, etc.
- ✓ **Ne jamais consommer de la Drogue :** Voici la description des effets de certaines drogues sur l'organisme :
 - Le Cannabis :** Les effets de la consommation de cannabis sont variables : légère euphorie accompagnée d'un sentiment d'apaisement, légère somnolence. Mais elle peut entraîner aussi parfois un malaise, une intoxication aigüe ("bad trip") qui peut se traduire par des tremblements, des vomissements, une impression de confusion, d'étouffement, une angoisse très forte. Le cannabis diminue les capacités de mémoire immédiate et de concentration chez les consommateurs, tant qu'ils sont sous l'effet du cannabis. La perception visuelle, la vigilance et les réflexes sont également modifiés. Ces effets peuvent être dangereux si l'on conduit une voiture ou si l'on utilise des machines (machines-outils par exemple). Selon la personne, la quantité consommée et la composition du produit, le cannabis peut avoir des effets physiques comme un gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges), une augmentation de l'appétit (fringales), une augmentation du rythme du pouls (palpitations), une diminution de la sécrétion salivaire (bouche sèche), parfois une sensation de nausée.
 - La cocaïne :** Lorsque la drogue est prise par la bouche, son action anesthésiante sur la muqueuse de l'estomac bloque la sensation de faim. Cet aspect devient néfaste lorsque la durée s'étale sur plusieurs heures car il y a un risque d'hypoglycémie. Au total, la prise de cocaïne entraîne la disparition des signaux d'alarme comme la fatigue ou la faim et entraîne l'organisme à travailler trop et à faire trop d'efforts ce qui peut provoquer de nombreux accidents.
 - Le haschich :** il provoque une sorte d'euphorie, accompagnée par une excitation motrice voire même de l'agressivité. La fumée de haschich inhalée dans les poumons contient plus de 400 poisons différents. Parmi eux, le delta 9tetrahydrocannabinol (THC) qui pénètre et s'installe dans les tissus adipeux, le cerveau, le foie, les reins ou encore l'appareil génital. La dose d'un seul joint mettra 4 mois pour s'éliminer totalement de l'organisme. Cette prise de substances nocives perturbe la mémoire, bloque les mécanismes du raisonnement et rend impossible toute communication un tant soit peu complexe.
 - L'héroïne :** c'est un dérivé de la morphine, plus actif et surtout beaucoup plus dangereux sur le plan toxique. L'administration d'héroïne expose à l'accoutumance et son abus mène plus rapidement à la déchéance tant physique qu'intellectuelle.

✓ ...

La Gestion du temps :

Beaucoup de jeunes se plaignent de ne pas avoir suffisamment de temps pour s'entraîner tout en suivant des études. Il faut peut être qu'ils apprennent à faire des choix. Beaucoup de Coureurs de 1^{ère} catégorie et Professionnelle, ont réussi à concilier un double projet, des brillantes études universitaires et leur progression dans la pratique du cyclisme à haut niveau.

- ✓ **Ne pas perdre du temps :** Pour s'entraîner suffisamment, il faut du temps. Il faut peut-être déjà commencer à ne pas en perdre inutilement. Avez-vous besoins d'aller sur Facebook, Twitter, Snapchat, ... à longueur de journée ? Ne pouvez-vous pas fixer des créneaux horaires de rencontre virtuelle avec vos amis à un moment précis de la journée sur une durée limitée ? Avez-vous besoins d'être en contact avec vos amis tous les jours ?
- ✓ **Résister à un Amour de Jeunesse :** Avoir une petite copine, c'est compréhensible quand on est adolescent, mais se l'interdire momentanément, c'est se dégager du temps. Il ne faut pas en avoir honte. C'est avant tout être constructif pour son avenir. Il y a un temps pour tout. Il faut trouver ou est sa motivation première.
- ✓ **Utiliser tous les petits instants pour s'entraîner :** Il faut savoir utiliser tous les petits instants disponibles dans une journée :
 - Si vous montez des escaliers, montez les marches deux par deux, vous allez ainsi davantage solliciter les quadriceps, raison de plus en portant un sac à dos.
 - Si vous avez un petit trou dans votre emploi du temps, utilisez le pour aller faire un petit footing en ayant négocié l'autorisation et le vestiaire pour la douche. Si vous trottinez 2 à 3 fois par semaine, encore mieux tous les jours, avec l'habitude vous ne serez plus courbaturer.
 - Quand vous avez cours d'Education Physique et Sportive, profitez-en pour être le moins longtemps possible inactif, sautillez ou trottinez le plus souvent possible.
 - Marcher à pied sur un bon tempo le plus souvent possible pour aller au travail ou pour vous rendre à vos cours plutôt que de prendre la voiture pour de petit trajet. Ne serait se que 2 fois 15 minutes par jour, cela vous permettra de cumuler 2h30 de plus en Endurance Fondamentale par semaine.
 - Tous les soirs avant de se coucher, faites une petite séance de gainages et renforcement musculaire. Cela ne prendra pas beaucoup de temps, seulement 10 à 15 minutes mais vous permettra au fil du temps d'être plus efficace lors des démarrages et accélérations en course.
 - ...

✓ ...

Le Gainage, c'est aussi de l'entraînement



Etat d'Esprit de compétiteur :

C'est trop simpliste de dire qu'un tel ou un tel à l'esprit de compétition, et réciproquement. On ne naît pas compétiteur, on le devient ! On le devient quand on s'aperçoit qu'on peut gagner ! L'esprit de compétition est une conséquence ! A partir du moment, où vous vous trouvez compétent que vous sentez que vous êtes capable de gagner, à ce moment là seulement naît l'esprit de compétition. L'objectif est donc de se mettre dans les meilleures conditions pour gagner. Il faut donc d'abord optimiser votre potentiel ! Pour développer un esprit de gagnant, cela demande un travail sur soi de tous les jours.

- ✓ **Développer un esprit de compétiteur :** Pour cela, il faut avoir un minimum de connaissance technique, un minimum de pouvoir d'observation, d'analyse, de réflexion, de prise de décision pour espérer un jour devenir un « tueur » dès que le départ sera donné. Il faut chercher à battre à tout prix son adversaire, mais tout en le respectant, et en restant dans la logique interne de sa discipline. Dans une course, vous devez libérer vos instincts, ne pas être passif, il faut oser et entreprendre. Les exploits en course sont souvent nés d'une générosité sans calcul. Si vous attaquez dans le peloton, vous dérangez et vous pouvez faire l'unanimité contre vous. Mais quand les autres attaqueront, ils ne vous demanderont pas votre avis. Faites votre course, vous ne leur devez rien. Il faut savoir sacrifier des courses pour apprendre à se connaître, pour chercher et repousser ses limites. En développant vos qualités physiques et en analysant vos erreurs, vous gagnerez vous aussi des courses plus tard. Vous allez côtoyer des anciens dans le peloton, ne soyez pas complexé. Ils étaient comme vous à leurs débuts. Quand on n'est pas le plus fort, il faut être le plus malin. Dans une course, n'abandonnez jamais, sauf cas de force majeure.
- ✓ **Développer des attitudes en compétition :** Un vrai coureur court le plus souvent en tête du peloton, car les échappés partent de devant. Jamais ... de l'arrière. Si vous ne voulez pas " louper " la bonne échappée... vous n'avez qu'à être celui qui la provoque. vous pouvez démarrer 20 fois et connaître l'échec, ou une seule fois et être dans le " bon coup ". Vous pouvez attaquer dans les côtes sans résultat, ou faire la différence dans une descente. L'essentiel en fait, c'est d'entreprendre durant la course selon les circonstances. C'est là où le coureur est vrai.
- ✓ **Analyser sa compétition :** Une fois l'arrivée passée, il faut soit savourer sa victoire, soit analyser son échec. Car tout ce qui n'est pas victoire doit être considéré comme un échec ! Quand on prend le départ d'une compétition dont on en a fait un objectif, c'est toujours pour chercher à la gagner. Il ne faut en aucun cas en vouloir aux autres de sa contre performance quand il y a eu échec. Il faut tout simplement prendre du recul et chercher à comprendre pourquoi on n'a pas gagné, car on en est le seul responsable. La mal chance n'existe pas ! Si vous avez eu une crevaison, c'est que vous n'avez pas suffisamment décodé la route. Si vous êtes tombés, c'est que vous n'étiez pas placé au bon endroit. C'est tout simplement que vous n'avez pas su vous adapter à la situation nouvelle qui vous a été proposée. Et puis c'est par l'analyse de son passé et de l'échec, que l'on apprend à construire son avenir et la future victoire. Un rien peu venir gâcher le plaisir attendu du week-end, un gros rhume vous gênera pour respirer, des kilos superflus vous empêcheront de passer la dernière côte avec les meilleurs, des soucis familiaux perturberont votre capacité à bien décoder la course, ...
- ✓ **Etre Patient :** Il ne faut pas nier l'évidence. Les premières années, surtout dans les années Minimales à Juniors, il vous sera difficile de gagner des courses, surtout si vous êtes à maturité physique tardive face aux plus grands qui eux sont généralement des garçons à maturité physique précoce. Votre premier problème, c'est que vous allez grandir plus tard. Vous ne pouvez pas donc rivaliser avec les autres. En début de carrière, on a toujours l'impression de perdre son temps mais dites- vous que vous apprenez un métier. Comme les maçons avant de mettre le toit, vous devez construire de bonnes fondations. Au fil des années, il faut additionner ses gammes. Ne vous démotivez pas, battez-vous, apprenez votre métier avec patience et persévérance. Faites feu de tout bois pour faire des bons classements. Il n'y a pas de honte à se battre pour une 30^{ème} place. Après 18 ans, les différences dues à la croissance s'estomperont, vous aller enfin pouvoir laisser exprimer tout votre potentiel physique mais aussi toute votre expérience.
- ✓ **Etudier le dossier technique de sa compétition :** La veille d'une course, il faut bien étudier le parcours, noter les difficultés, les détails techniques de l'arrivée, imaginer sa stratégie, ... Vous ne serez ainsi jamais pris au dépourvu.

✓ ... (Pour en savoir plus, lire les cours, Attitude, ne pas refuser le combat, Attitude pendant la course en ligne, Attitude pendant le Contre la Montre Individuel).

Être Eco-Responsable :

Aujourd'hui, nous n'avons plus le droit de faire n'importe quoi, nous ne pouvons pas ignorer les règles élémentaires quand à la protection de l'environnement.

- ✓ **Ne pas jeter les papiers sur la voie publique :** Vous ne devez pas jeter sur la voie publique les papiers et autres débris de votre ravitaillement. Vous devez mettre dans votre poche de votre maillot les papiers des barres de céréales et les tubes énergétiques !
- ✓ **Faire du Covoiturage :** Vous devez vous efforcer de faire du covoiturage pour vous rendre sur les compétitions. Une seule voiture qui roule, c'est toujours mieux que deux !
- ✓ **Eteindre les lumières :** Vous devez vous efforcer d'éteindre la lumière quand vous quittez l'une des pièces de vos lieux d'hébergement. La veille de lumière inutile peut représenter jusqu'à 10 % de la facture d'électricité d'un ménage français.
- ✓ ... (Pour en savoir plus, lire le *Projet Régional Développement 2013-2016 Eco-Responsabilité*)



Valoriser son Image :

En compétition, à l'entraînement, et dans la vie, sois à la hauteur de la confiance qui t'a été accordée. Aujourd'hui vous devez faire attention à votre image, vous êtes observé.

- ✓ **Faire attention à son image :** Ce qui différencie un grand champion et un bon coureur, ce n'est pas uniquement dans la compétition, mais aussi et surtout ce qui est en dehors de celle-ci. Ne donnez pas de vous même et du sport cycliste une mauvaise image par un comportement indécent. Quand tu as débuté dans le cyclisme, tu as j'en suis sûr, pris modèle sur un champion car tout te plaisait en lui. Maintenant que tu es connu, n'oublie pas que toi-même tu peux être un exemple pour un jeune qui débute. Sois propre, sois net, sois un exemple en toute circonstance.
- ✓ **Respecter ses partenaires financiers :** Il faut faire attention aux publicités que vous portez, vous devez respecter les partenaires propres à votre club ou votre Equipe. Vous n'avez pas à porter d'autres publicités. Que vont dire les partenaires du Club ou de votre Equipe quand ils vont découvrir une photographie où vous ne portez pas la bonne publicité ?

Plus le Champion est grand, plus il est admiré, contemplé, considéré, écouté et copié. Le Champion est un model pour les plus jeunes !



- ✓ **Eviter de dire n'importe quoi à n'importe qui :** Après une arrivée de course, quelque soit le résultat, surveillez votre langage. Il y a des gens, il y a la presse. Donnez une bonne image de vous même. Il a toujours une personne que vous ne connaissez pas, ou pas bien, qui interprétera et colportera à sa façon se qu'il croit avoir entendu.
- ✓ **Respecter les bénévoles :** Sans eux il n'y a pas de vie associative, plus de clubs, plus de comités départementaux et Régionaux et plus de Fédérations. Il faut remercier tous les signaleurs dans les croisements et les organisateurs à chaque fois que vous le pouvez. Tes Dirigeants, les Assistants, les Mécaniciens et les Directeurs Sportifs de ton équipe ne sont pas des " Larbins ", mais des hommes responsables et qualifiés, amoureux de leur métier, qui travaillent longuement pour le succès du coureur et de l'équipe.
- ✓ ...

« Vous l'avez compris, on ne peut faire carrière dans le cyclisme sans sacrifices de toutes sortes. Une fois que vous aurez admis cette évidence ce ne seront plus des sacrifices ! »

Si vous ne respectez pas ses règles, alors il faut arrêter de rêver. On ne devient pas Champion par hasard, il faut un minimum de sérieux et d'implication. Si vous ne voulez pas apprendre le métier de coureur cycliste, il ne faut pas venir en sélections régionales, vous nous faites perdre notre temps et vous perdez le votre !

Pour devenir coureur cycliste professionnel, il faut s'entraîner environ pendant dix ans. Même si très peu deviennent coureur cycliste professionnel, pour tous, ses efforts ne seront pas réalisés pour rien. Il vous en restera quelque chose, car l'apprentissage de ce long cheminement vers le haut niveau développera votre physique et votre personnalité.

La pratique du cyclisme de compétition développe votre physique pas seulement que pour la durée de votre carrière sportive mais aussi pour tout le reste de votre vie. Vous serez plus endurant, plus résistant, plus puissant, plus fort, en somme vous serez infatigable. Vous méitez donc toutes les chances de votre côté de vivre en meilleure santé longtemps, très longtemps.

Ce cheminement développe aussi votre caractère et votre personnalité par le développement de vos qualités intellectuelles : le professionnalisme, l'expérience, le sérieux, l'autonomie, le courage, l'audace, la bravoure, la persévérance, l'obstination, la rigueur, la volonté, la détermination, la constance, ...

C'est tout simplement l'école de la patience mais aussi et surtout l'école de la vie.

« Quand on réussit dans le sport cycliste, un des sports les plus durs et les plus ingrats, un sport de courage, ... On réussit ensuite plus facilement dans la vie ! »

« Si vous êtes jeune, si vous aimez le cyclisme et la compétition. Libérez vous totalement, profitez de votre jeunesse et essayez de réussir dans ce sport qui vous plaît. Mais faites sérieusement le métier de sportif, sans retenue en appliquant ses quelques conseils. Sans cela, à 40 ans, vous n'aurez que des regrets, ceux de n'être pas allé au bout de votre rêve ! »