



CENTRE d'OPTIMISATION des TALENTS des CYCLISTES ALPINS

COTCA

Pour la saison sportive 2025, et ce, dès la rentrée scolaire 2024, le Grenoble Métropole Cyclisme 38 – Eybens Formation met en place, en cyclisme traditionnel, pour les catégories U17-U19 et ESPOIRS, le *CENTRE d'OPTIMISATION des TALENTS des CYCLISTES ALPINS* (COTCA).

Le contexte sportif :

Actuellement, le cyclisme amateur prend un nouveau virage avec l'apparition des équipes continentales (professionnelles et fédérales) et la disparition de plusieurs équipes de DN. La précocité des futurs coureurs professionnels pose l'enjeu de leurs formations dès les plus jeunes catégories.

En effet, un coureur cycliste, âgé entre 15 à 19 ans, est amené à effectuer 8 à 18 heures de vélo par semaine, se former sur plusieurs disciplines (route, piste, cyclocross...), participer à des compétitions dont le niveau est de plus en plus relevé, aborder des aspects complémentaires (nutrition, préparation physique ...).

Les objectifs du COTCA :

Le COTCA a pour objectif de répondre à cette problématique de plus en plus engagée, celle d'une charge d'entraînement élevée pour accéder à la performance, tout en prenant en compte l'ensemble des facteurs individuels nécessaires au bon développement physique et psychologique du coureur. L'objectif est bien sûr de permettre à chaque jeune de s'épanouir dans sa pratique sportive et possiblement lui permettre de découvrir et optimiser ses talents, mais aussi, lui permettre de poursuivre une formation scolaire et professionnelle qui corresponde à ses aspirations et assure son avenir.

Il s'adresse à des sportifs, garçons et filles, résidant préférentiellement au sein de l'agglomération grenobloise.

Les sportifs bénéficiant de cet encadrement qualitatif vont pouvoir participer à des courses sélectives, progresser et prétendre à rejoindre, dès que possible, l'effectif de l'Equipe première.

Le contenu du projet :

Pour cela, le GMC-38 Ef met en place **un réseau de spécialistes** dans différents domaines permettant d'accompagner l'évolution du sportif afin d'accéder à la performance, tout en préservant son intégrité physique et mentale :

- un entraîneur proposant une **planification d'entraînement individualisé** pour l'athlète (par rapport à son passé, ses objectifs futurs...), en utilisant différents outils de mesure pour gérer les intensités et la charge d'entraînement (capteurs de fréquence cardiaque, de puissance, de cadence de pédalage...), tout cela suivi sur un logiciel d'entraînement permettant un retour direct de l'entraîneur.

- Le **suivi scolaire, universitaire et/ou professionnel** est au cœur de ce projet. Il sera individualisé en sachant que les sportifs pourront intégrer, selon leur âge :

* Pour les scolaires, les **sections sportives** du lycée Louise Michel mais également d'autres établissements grenoblois et de l'agglomération,

* Pour les étudiant(e)s, un accompagnement de haut niveau en adhérant au **Centre d'Accompagnement pour Sportifs d'Excellence (C.A.S.E) de l'Université de Grenoble (UGA)**

- Des temps d'échange et des séances **d'accompagnement mental avec un médecin** seront proposées dont le but est d'améliorer la qualité et la perception de l'entraînement et des compétitions, la définition des objectifs, la gestion des émotions, la concentration, l'esprit d'équipe... Par la suite, si l'athlète le souhaite, il pourra se rapprocher directement de l'un des spécialistes pour un coaching individuel ou un travail de préparation mentale.

- Des séances d'information et de **prévention sur la nutrition avec un diététicien** seront aussi proposées (pour casser les mythes de l'alimentation...). « Manger ne peut pas faire gagner une compétition, mais cela peut faire perdre si c'est mal fait ». Pareil que la psychologie, si l'athlète en ressent le besoin, il pourra bénéficier d'un suivi personnalisé.

- **Suivi médical et physiologique** avec éventuellement tests d'effort au CHU.

- Sous les consignes d'un entraîneur spécifique, des séances de **renforcement musculaire et de musculation** seront proposées, dans une salle dédiée spécifiquement ou dans un autre lieu accessible pour les coureurs et ce, principalement durant la période hivernale. Le but sera de faciliter l'effort produit sur le vélo et le rendre plus efficace, mais aussi pour prévenir les blessures. A la demande d'un coureur, la pratique d'autres activités sportives sera évaluée et intégrée en cas d'avis favorable de l'entraîneur.

- Des **sorties collectives** pluri-hebdomadaires seront proposées ainsi que des **stages** permettant de développer les qualités physiques de l'athlète, mais aussi la cohésion d'équipe :

* Stage de cohésion en novembre 2024

* Stage foncier en janvier 2025,

* Stage spécifique en février 2025

- Un **calendrier de compétitions** sera mis en place en lien avec l'entraîneur, pour qu'il s'harmonise avec les projets de l'équipe et personnels. L'objectif est de permettre aux coureurs de participer à des épreuves plus sélectives, courses à étapes notamment. L'intégration aux collectifs départemental et régional peut faire partie de ces objectifs.

Pour les féminines, le programme de compétitions est défini dans le cadre du Collectif Féminin Isérois.

- Une **pluridisciplinarité dans la pratique cycliste** sera proposée (possible pratique de la piste, du cyclo-cross), permettant de travailler d'autres qualités physiques et techniques, complémentaires à la route, mais aussi de diversifier la pratique du cyclisme, pour la rendre plus « fun ».

- **Des entretiens individuels** (1 fois par trimestre ou plus si besoin) avec le staff et le coureur seront effectués tout au long de la saison, pour ajuster les objectifs, identifier les problèmes éventuels et proposer des solutions.

- Chaque jeune sera **parrainé par un coureur de l'Equipe Première**.

- Un spécialiste **Mécanique du vélo** apportera ses conseils avec notamment les points importants que l'athlète va retrouver en course et à l'entraînement.

- Des **formations complémentaires** seront proposées :

@ PSC1 (à préparer lors de l'année d'intégration)

@ Formations fédérales (formation ACCUEIL par exemple) à valider pour les membres du COTCA.

@ Information sur les violences

@ Information sur les écrans et les réseaux,

@ Information sur les dangers de la route, gestion des incivilités,

@ Aide à la réalisation d'un dossier individuel de sponsoring

@ Sensibilisation à l'étude posturale

- Des **actions de bénévolat** au service du collectif seront demandées, conformément au dossier d'adhésion au club. La participation à quelques entraînements des U15 pour promouvoir le COTCA sera demandée.

- **Une charte d'engagement sera signée par le coureur lors de son engagement dans le Centre.**

Public ciblé et capacité d'accueil du COTCA :

Ce centre de formation s'adresse à des jeunes cyclistes demandeurs à la recherche d'une amélioration de leurs performances dans le cadre d'un double projet (sport et études/profession).

La sélection sera essentiellement sur une démarche volontaire du jeune et une appréciation par les dirigeants de sa capacité à bénéficier de la structure mise en place mais aussi de ses capacités à s'intégrer dans la dynamique de groupe et donc d'une solidarité d'équipe.

Le nombre attendu pour cette première saison est entre 10 et 12 coureurs allant de la catégorie U17 à Espoirs.

Modèle économique :

L'objectif est de se nourrir d'une première expérience sur la prochaine saison 2024/2025 afin d'évaluer la pertinence de ce budget prévisionnel et de l'ajuster en fonction de l'expérience acquise.

Le coût pour chaque coureur peut être un facteur limitant pour intégrer le COTCA. Pour cette saison de démarrage, la participation financière est de 40€/mois par coureur. Le club assurera le coût complémentaire.

Ce projet devra être complété, dès la saison suivante (2025/2026) d'un deuxième volet qui sera la création d'une FONDATION dont le but sera de trouver des partenaires financiers. Cette fondation sera destinée à prendre en charge partiellement ou complètement le financement d'un coureur, sous forme de l'attribution de bourses. Le nombre de bourses attribuées sera fonction des capacités de cette Fondation à mobiliser des fonds.

Contacts pour des informations, ou formuler une demande :

- Par mail : gmcyclisme38@gmail.com
- Par téléphone, Florent CHERVIER : 07 82 27 78 69