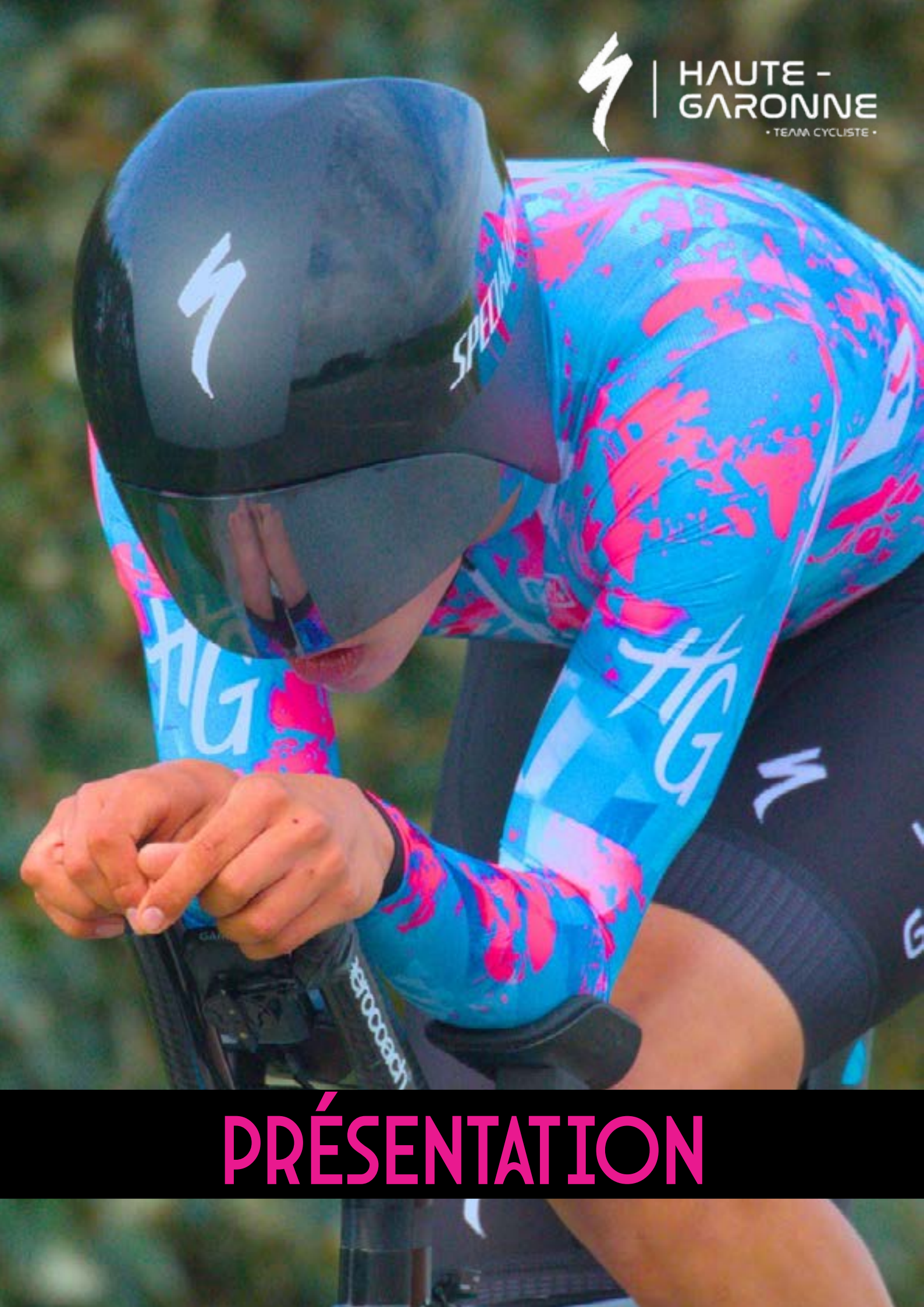


PRÉSENTATION

LE TEAM 31 SPECIALIZED EST UNE STRUCTURE DE FORMATION DÉDIÉE AUX JEUNES CYCLISTES ÂGÉS DE 16 À 18 ANS. NOTRE AMBITION EST D'ACCOMPAGNER LES TALENTS ÉMERGENTS DÈS LEUR SORTIE DE LA CATÉGORIE U17, TOUT AU LONG DE LEUR PROGRESSION EN U19, JUSQU'AUX PORTES DU NIVEAU PROFESSIONNEL.

NOTRE ÉQUIPE SE COMPOSENT PRINCIPALEMENT DE JUNIORS ISSUS DU DÉPARTEMENT ET DE COUREURS D'AUTRES HORIZONS AYANT POUR VOLONTÉ DE CONCOURIR À L'INTERNATIONAL.

UN EQUIPEMENT A LA POINTE DE LA PERFORMANCE

AU SEIN DU TEAM 31 SPECIALIZED, NOUS METTONS À DISPOSITION DE NOS COUREURS UN ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL, AVEC UN MATÉRIEL DE POINTE ET DES SERVICES PERSONNALISÉS.

CHAQUE ATHLÈTE BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET POUR FAVORISER SA PROGRESSION ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE PERFORMANCE..

· VELO TARMAC SPECIALIZED SL8

· TENUE CYCLISTE GOBIK

· LUNETTES 100%

· CASQUE EVADE SPECIALIZED

· TENUE LIFESTYLE TREVIS SPORT

UN CALENDRIER ATTRACTIF

MARS AVRIL

1/03	MAPEI CLASSIC
2/03	RONDE BESSIERAINE
8/03	COEUR DE BRENNE
9/03	CHATELLERAULT
9/03	GP FRANQUESES (UCI)
23/03	BERNAUDEAU JUNIOR (UCI)
29 au 30/03	TOUR DU BOCAGE ET DE L'ERNEE (UCI)
30/03	ROUTE D'EOLE
5 au 6/04	GIPUZKOA (UCI)
19 au 20/04	PENN AR BED (UCI)
26 au 27/04	AUBENAS
1/05	CLM 47
4/05	TOUR DU CARMAUSIN
10 au 11/05	TOUR DU PAYS D'OLLIERGUES
18/05	NAVARRE KLASIKOA (UCI)
23 au 25/05	SPIE INTERNATIONALE (UCI)

JUIN JUILLET AOUT

8 au 9/06	COTE D'OR (UCI)
21/06	TOUR DU PACA
22/06	REGION SUD (UCI)
10 au 14/07	VALROMEY (UCI)
18 au 20/07	SPORTBREIZH (UCI)
25 au 27/07	RONDE SAONE ET LOIRE
2 au 03/08	TOUR DE LA VALLEE DE TRAMBOUZE
16 au 17/08	RONDE DES VALLEES (UCI)
23 au 24/08	VUELTA RIBEIRO (UCI)
23 au 26/08	RONDE DES CEVENNES
5 au 7/09	VUELTA CANTABRIA (UCI)
20 au 21/09	KEISER DER JUNIORES (UCI)
28/09	GP NANTES
4 au 5/10	PHILIPPE GILBERT (UCI)
18/10	CHRONO DES NATIONS

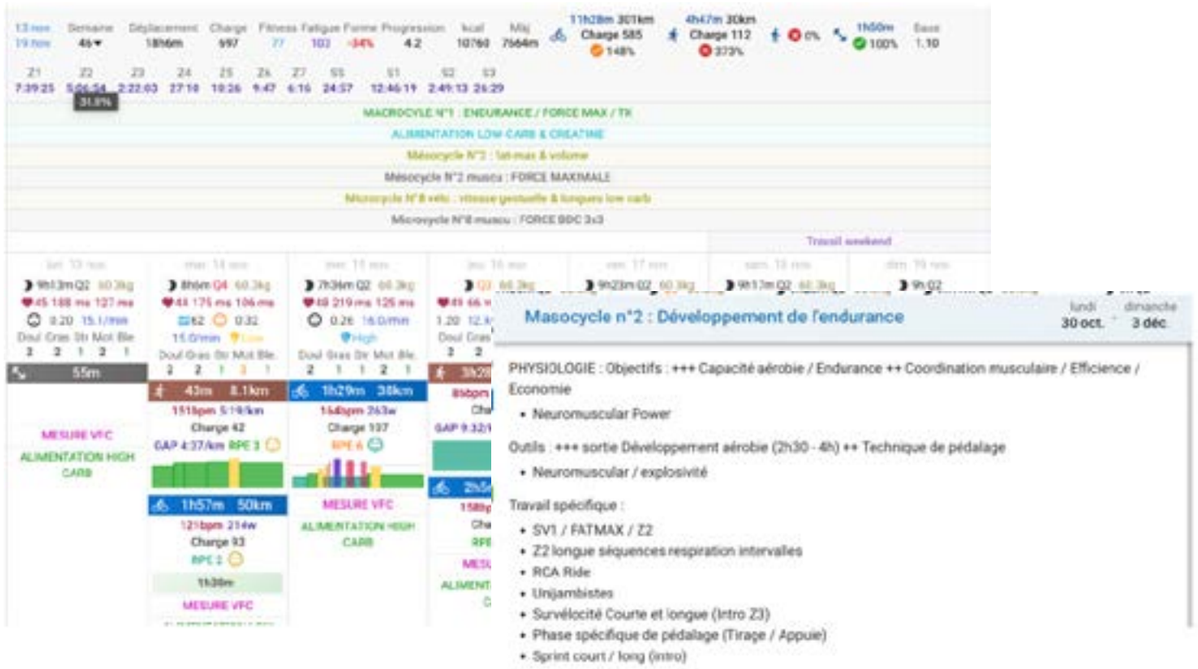
UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

PROGRAMMATION

Votre Programmation de l'entrainement s'effectuera sur une plateforme d'entrainement.

Vous y retrouverez votre planification décrite par les macrocycles, les mésocycles et microcycles. Vos objectifs de travail pour chaque cycle vous y seront mentionnés en corrélation avec la compétition cible.

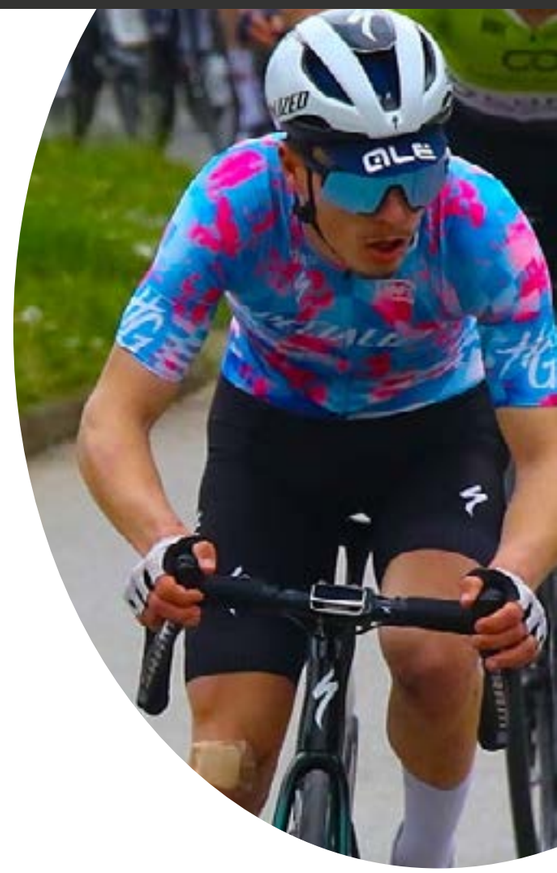
L'orientation du travail spécifique sera choisie afin d'obtenir les adaptations physiologique,métaboliques ou musculaires recherchées.



ANALYSE DES SÉANCES

Nous conçevons vos séances en ciblant une ou plusieurs qualités physiologiques spécifiques à travailler en fonction de la périodisation de votre entrainement.

Nous traitons vos données de puissance, de fréquence cardiaque, votre ressenti et charge d'entrainement en veillant à s'assurer que votre séance a bien été réalisée pour en tirer les meilleurs bénéfices physiologiques recherchés.



OPTIMISATION

Dans le cadre de sa préparation hivernale, l'équipe junior mettra en place des Training Camps réguliers afin de poser les bases d'une saison structurée et performante. Ces stages auront pour vocation d'optimiser l'aérodynamisme, avec un focus particulier sur le contre-la-montre individuel et par équipe, discipline déterminante pour viser un bon classement général UCI.

L'encadrement intégrera des tests terrain pour ajuster les positions, ainsi qu'une étude posturale approfondie menée en collaboration avec notre sponsor technique, afin de garantir à chaque coureur une configuration vélo parfaitement adaptée.

Un suivi d'entraînement plus précis sera mis en place, notamment grâce à l'utilisation de l'analyse du lactate, permettant de mieux définir les zones d'intensité, d'individualiser les charges de travail et de maximiser les effets de l'entraînement.

Ces efforts s'inscriront dans la perspective d'un calendrier 2025 plus attractif, composé à 100 % de courses UCI, offrant à nos jeunes athlètes des opportunités concrètes de progresser au plus haut niveau et de se confronter à la concurrence internationale.

NUTRITION

Nous vous apportons des conseils nutritionnels en parallèle de vos cycles d'entrainement.

Travailler sur la flexibilité métabolique, le switch entre l'utilisation des lipides et glucides à l'effort, vous permettra de gagner en Durabilité.

L'objectif sera de vous conseiller sur une alimentation riche en micro-nutriments pour maintenir votre masse musculaire et compenser les différentes pertes liées à votre pratique.

Votre stratégie nutritionnelle glucidique sera planifiée à chaque séance en fonction des effets recherchés sur votre métabolisme (en amont / pendant / après votre séance).

PRÉPARATION PHYSIQUE

Nous préconisons l'utilisation de la Musculation lourde et du Conditionning (gainage ; proprioception ; mobilité) afin de développer vos qualités neuromusculaires et votre efficience de pédalage.

Améliorer votre puissance grâce à la Musculation vous permettra l'obtention de gains sur le recrutement d'unités motrices, la coordination de vos muscles locomoteurs ainsi que l'activation des fibres musculaires de type II difficilement recrutables sur le vélo.

Améliorer votre durabilité et le maintien des muscles stabilisateurs via le Conditionning aura pour objectif de réduire la détérioration de votre position fixe sur le vélo en fin de sortie.

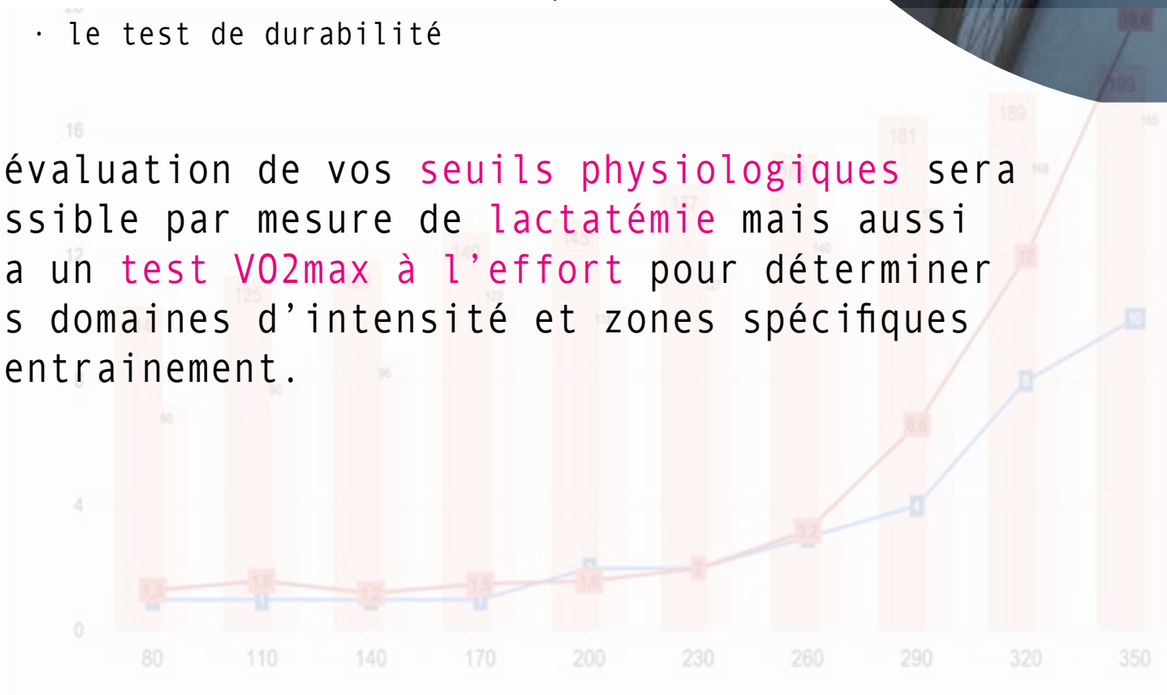
TESTING

Nous testons vos qualités physiologiques et détermine votre profil de coureur cycliste.

Le Testing permettra d'orienter votre entrainement en fonction des exigences de la compétition et d'apporter un suivi de votre progression tout au long de votre carrière.

- le test PPR (profil de puissance record)
- le test de capacité anaérobie
- le test de réitération de sprints
- le test de durabilité

L'évaluation de vos seuils physiologiques sera possible par mesure de lactatémie mais aussi via un test VO2max à l'effort pour déterminer vos domaines d'intensité et zones spécifiques d'entrainement.



« PRÉPARER L'ÉLITE DE DEMAIN PAR LA COHÉSION ET LA PERFORMANCE »

Notre succès

et pleins d'autres...

SPONSORS

SPECIALIZED

100%

SiS
SCIENCE IN SPORT

Muc-Off

GOBIK

OUVERTURE CANDIDATURE
5 JUIN 2025

RENDU DOSSIER CANDIDATURE
5 JUILLET 2025

JOURNEE TESTING TEAM
* SOUS RESERVE

SEMAINE 19-21 AOUT

CONTACTS

Théo PENALVA

Entraineur / Directeur sportif

06 69 27 45 07

theo.penalva@gmail.com

Léo MENVILLE

Président du Comité

menvilleleo@yahoo.fr

Michel PUNTOUS

Trésorier / Conseiller

06 03 98 39 87

michel.puntous@free.fr