

Cher Athlète, Chers Parents,

Vous trouverez ci-dessous le dossier de candidature pour postuler au Pôle France Relève Endurance de la FFC, mixte, situé au CREPS Centre-Val de Loire à Bourges pour la saison 2026-2027. Le temps pour y répondre est estimé à une vingtaine de minutes. Sachant qu'il requiert de nombreuses informations, nous vous conseillons d'y répondre sur papier dans un premier temps pour ensuite le faire en ligne car il n'y a pas de sauvegarde possible, le formulaire doit se faire en une seule fois.

Merci de lire l'ensemble du document pour bien prendre connaissance de toutes les informations afin d'avoir un dossier de candidature complet.

Toutes les informations concernant le fonctionnement complet de la structure (présentation, organisation, budget, candidature) se trouvent dans le livret de fonctionnement du PFJBMX. Ce document est téléchargeable sur le site de la Fédération Française de Cyclisme : <https://velo.ffc.fr/poles-de-performance/poles-france-releve/pole-france-releve-endurance/>

En complément du questionnaire et avant la clôture des dossiers de candidature, vous devez déposer les documents suivants par mail à l'adresse [h.martin@ffc.fr](mailto:h.martin@ffc.fr)

En cas de difficultés, contacter la coordonnatrice de la structure Mme Martin : [h.martin@ffc.fr](mailto:h.martin@ffc.fr)

- Une photo d'identité du candidat récente ;
- L'avis du chef d'établissement scolaire (signature et tampon requis) ;
- Les 3 bulletins scolaires de l'année précédente et les bulletins scolaires de l'année actuelle (1<sup>er</sup> trimestre)
  
- Une vidéo de présentation d'1 minute maximum en remplacement de la lettre de motivation (présentation du candidat et de ses motivations), à envoyer via WeTransfer ou par WhatsApp au **06.59.35.88.28**

**La date de clôture des candidatures est fixée au 25 février 2026.**

**Un test de terrain est à réaliser et obligatoire. Tout dossier incomplet ne sera pas traité. Si vous n'avez pas de capteur de puissance, veuillez contacter le cadre technique de votre comité régional.**

### COMMENT RÉALISER LES TESTS DE TERRAIN ?

#### Protocole test terrain

Ce protocole a pour objectif d'évaluer les capacités physiologiques et le potentiel de performance des candidats au Pôle France Endurance à travers une série d'efforts maximaux réalisés sur route. Les tests visent à déterminer la puissance soutenable sur différentes durées pour ensuite estimer des variables de performance comme la puissance critique (seuil 2 / MLSS) et VO2max.

#### Présentation générale des tests

Chaque candidat devra réaliser trois efforts maximaux sur route, répartis sur trois journées distinctes afin de garantir une récupération complète :

- Test 1 : effort maximal de 3 minutes
- Test 2 : effort maximal de 6 minutes
- Test 3 : effort maximal de 12 minutes

L'ordre des tests peut être librement choisi par le candidat, sous réserve du respect des conditions de récupération.

#### Conditions générales de réalisation

##### 1. Matériel

- Chaque cycliste doit utiliser un vélo équipé d'un capteur de puissance\* (pédales, manivelles).
- Le capteur de puissance doit être correctement installé, fonctionnel et calibré avant chaque test, conformément aux recommandations du fabricant.

- L'enregistrement des données doit inclure à minima :
  - Puissance (W)
  - Cadence
  - Vitesse
  - Données GPS
  - Fréquence cardiaque (si disponible)

*\* Si le candidat ne dispose pas d'un capteur de puissance, il est recommandé de se renseigner auprès de son entourage ou de son manager technique territorial afin de vérifier la possibilité de bénéficier d'un prêt de matériel (pédales ASSIOMA par exemple).*

### 2. Choix du parcours

Pour chaque test, le candidat doit sélectionner un tronçon de route adapté, respectant impérativement les critères suivants :

- Absence totale d'intersections, de ronds-points, ou de priorités, afin d'éviter toute interruption de l'effort.
- Profil du terrain : route plate ou présentant une légère pente régulière (faux-plat montant). Pas de montées raides ou de descentes.
- Chaussée en bon état, sécurisée, avec un trafic limité.
- Les tests doivent être réalisés sans aspiration, en autonomie totale.

Le candidat est responsable de la pertinence et de la conformité du parcours choisi.

### 3. Conditions environnementales

- Les tests doivent être réalisés dans des conditions météorologiques stables et raisonnables (pas de vent excessif, pluie intense ou conditions extrêmes).
- Il est recommandé d'effectuer les tests à des heures similaires d'une journée à l'autre.

### Déroulement des tests

#### 1. Échauffement

Avant chaque test, un échauffement de 20 à 30 minutes est recommandé avec une montée en intensité proche de l'intensité cible et 5 à 10 minutes de récupération (passive ou active) avant le début du test. Parlez-en avec votre entraîneur auparavant.

#### 2. Consignes d'effort

- Chaque test doit être réalisé en effort maximal, avec pour objectif de produire la puissance moyenne la plus élevée possible sur la durée imposée. Plus la durée est courte plus il faudra partir fort dès le début.
- Le départ peut être lancé ou arrêté, mais doit rester identique pour tous les tests.
- Le cycliste doit gérer son effort de manière autonome, sans assistance extérieure.

#### 3. Récupération entre les tests

- Un délai minimum de 24 heures est requis entre deux tests.
- Un délai de 48 heures est fortement recommandé entre les tests de 6 et 12 minutes.
- Il peut y avoir un délai de 7 jours entre le premier et le dernier test.

### Transmission des données

À l'issue de chaque test, le candidat devra synchroniser son activité avec la plateforme Nolio (cf. lien pour rejoindre l'équipe) et ajouter en commentaire une brève description de son ressenti de l'effort, du parcours, et des conditions météo.

Lien pour équipe Nolio :

<https://www.nolio.io/team/join/athletes/group/b3fc682f-680a-4d4c-8e0f-3029bef8a1a1>

### Identité du sportif

1. Nom / Prénom
2. Date de naissance (JJ/MM/AAAA)
3. Lieu de naissance du sportif
4. Taille (cm) debout et taille (cm) avec la date de la mesure
5. Masse (kg) avec la date de la mesure
6. Hauteur de selle (cm) sur le vélo
7. Nombre de frères et sœurs
8. Adresse mail du sportif
9. Numéro de téléphone du sportif
10. Situation des parents
  - Mariés
  - Divorcés
  - Séparés
  - Veuf / Veuve
11. Nom / Prénom du père
12. Profession du père
13. Adresse mail du père
14. Numéro de téléphone du père
15. Nom / Prénom de la mère
16. Profession de la mère
17. Adresse mail de la mère
18. N° de téléphone de la mère
19. Avez-vous de la famille proche de Bourges, si oui, quelle ville ? heure de route ?

### Projet scolaire

Merci de bien penser à envoyer les documents suivants :

- Les bulletins scolaires de l'année précédente
- Les bulletins de l'année scolaire en cours.
- L'avis du chef d'établissement (signature et tampon requis).
- 20. Études suivies cette année (donner le maximum de précisions sur les options)
- 21. Établissement des études suivies (nom et adresse complète)
- 22. Numéro de référence de l'élève (N° BEA ou INE à demander à l'établissement scolaire)
- 23. Précisez les études ou formations que vous voulez poursuivre et les options souhaitées (langues et spécialités) en septembre prochain par ordre de priorité (donner le maximum de précisions sur les options)

### Projet sportif

24. Comité régional d'appartenance
25. Club d'appartenance
26. N° de licence FFC
27. Catégorie d'âge de la saison en cours en précisant 1<sup>ère</sup> année ou 2<sup>ième</sup> année (par ex : U17 1, U19 2)
28. Nombre d'années de pratique du cyclisme
29. Disciplines du cyclisme pratiquées
30. Autres sports pratiqués
31. Expérience du cyclisme sur piste (OUI/NON)
32. Expérience de la musculation en salle (OUI/NON)
33. Avez-vous déjà réalisé des squats en musculation ? (OUI/NON)

34. Avez-vous déjà pratiqué une ou plusieurs de ces disciplines ?  
Route/BMX/Cyclo-cross/CLM/VTT/Piste

35. Tenez-vous un carnet d'entraînement ? (OUI/NON)

36. Etes-vous inscrit sur Nolio ?

37. Nom / Prénom de votre entraîneur (club ou personnel)

38. Adresse mail de votre entraîneur (club ou personnel)

39. N° de téléphone de votre entraîneur (club ou personnel)

40. Êtes-vous inscrits sur liste haut niveau du ministère des Sports ? (OUI/NON)

41. Palmarès 2024

42. Palmarès 2025

43. Avez-vous déjà fait des entraînements bquotidiens ? (2 fois dans une journée)

44. A quoi ressemble une semaine d'entraînement en période scolaire :

- Lundi :
- Mardi :
- Mercredi :
- Jeudi :
- Vendredi :
- Samedi :
- Dimanche :

45. Quelle est la meilleure performance chronométrique sur une poursuite individuelle, : détailliez un maximum : dates, lieux, données chiffrées, braquet, classement etc.)

46. Si vous avez effectué des tests en laboratoire, donnez les informations importantes (en déposant le compte rendu du laboratoire), sinon il n'est pas obligatoire de réaliser un test en laboratoire pour candidater. Si vous êtes présélectionnés, un test sera réalisé à Bourges.

47. Avez-vous effectué le test de terrain demandé ? oui/non

48. Si vous avez un capteur de puissance, donner la référence de votre modèle :

49. Avez-vous une expérience de vie de groupe (à part les stages sportifs) ?

- OUI en internat
- OUI en colonie
- OUI en sport collectif
- Autre
- NON

#### Renseignements médicaux et autres

À remplir par les représentants légaux si sportif mineur

50. Votre enfant souffre-t-il d'une maladie chronique (asthme, diabète, etc.) ou d'allergies. Si oui, merci de préciser.

51. Votre enfant suit-il un traitement médical particulier ? Si oui, merci de préciser.

52. Votre enfant doit-il faire l'objet d'un accompagnement spécifique à l'école ? Si oui, merci de préciser.

53. Autorisation parentale