

Cher Athlète, Chers Parents,

Vous trouverez ci-dessous le dossier de candidature pour postuler au Pôle France Relève Cyclisme Outre-Mer & Sprint 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/oles-de-performance/oles-france-releve/pole-france-releve-outre-mer/>

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

En cas de difficultés, contacter la coordonnatrice de la structure Mme Martin : 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^{er} 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 15 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 ?

Objectif

Ces tests ont pour objectif de recueillir des données fiables et comparables afin d'aider à la pré-sélection des athlètes pour le Pôle France Relève Outre-Mer & Sprint.

Conditions générales (obligatoires)

- Capteur de puissance calibré avant chaque séance
- Poids de l'athlète mesuré juste avant la séance
- Noter le modèle du capteur de puissance
- Noter la longueur des manivelles
- **Réaliser les tests sur des séances distinctes**
- Athlète reposé (pas de séance intense la veille)

Test 1 – Sprints courts (4 à 5 secondes)

À réaliser sur route, plat ou léger faux-plat.

Protocole (même séance, 6 minutes de récupération entre chaque sprint) :

- 1 sprint en 39×28 – départ à 40 rpm
- 1 sprint en 53-54×15 – départ à 80 rpm
- 1 sprint en 53-54×16 – départ à 80 rpm
- 1 sprint en 53-54×11 – départ à 40 rpm
- 1 sprint en 39×23 – départ à 40 rpm

Sprints réalisés en danseuse. La cadence de départ doit être respectée avant le déclenchement du sprint.

Test 2 – Sprint maximal 30 secondes

Sprint maximal de 30 secondes.

Possibilité d'alterner danseuse et position assise.

Terrain plat ou très léger faux-plat.

À noter :

- Poids de l'athlète
- Modèle du capteur de puissance
- Longueur des manivelles

Test 3 – Effort maximal 5 minutes

Effort maximal et continu de 5 minutes.

Parcours recommandé :

- Bosse régulière de 4 à 6 %
- Ou terrain plat sans interruption

Cadence libre mais stable sur toute la durée.

À noter :

- Poids de l'athlète
- Modèle du capteur de puissance

Transmission des données

Merci d'indiquer les dates exactes de réalisation des tests.

Les données devront être synchronisées sur la plateforme NOLIO.

Lien d'invitation NOLIO :

<https://www.nolio.io/team/join/athletes/8284c188-2547-4683-a5b2-1fdaa257bd60>

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. Pointure
8. Nombre de frères et sœurs
9. Adresse mail du sportif
10. Numéro de téléphone du sportif
11. Situation des parents
 - Mariés
 - Divorcés
 - Séparés
 - Veuf / Veuve
12. Nom / Prénom du père
13. Profession du père
14. Adresse mail du père
15. Numéro de téléphone du père
16. Nom / Prénom de la mère
17. Profession de la mère
18. Adresse mail de la mère
19. N° de téléphone de la mère
20. Avez-vous de la famille, ami en métropole ? oui/non
21. 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).

22. Études suivies cette année (donner le maximum de précisions sur les options)
23. Établissement des études suivies (nom et adresse complète)
24. Numéro de référence de l'élève (N° BEA ou INE à demander à l'établissement scolaire)
25. 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

26. Comité régional d'appartenance
27. Club d'appartenance
28. N° de licence FFC
29. Catégorie d'âge de la saison en cours en précisant 1^{ère} année ou 2^{ième} année (par ex : U17 1, U19 2)
30. Nombre d'années de pratique du cyclisme
31. Disciplines du cyclisme pratiquées
32. Autres sports pratiqués

33. Expérience du cyclisme sur piste (OUI/NON)
34. Expérience de la musculation en salle (OUI/NON)
35. Avez-vous déjà réalisé des squats en musculation ? (OUI/NON)
36. Avez-vous déjà pratiqué une ou plusieurs de ces disciplines ?
Route/BMX/Cyclo-cross/CLM/VTT/Piste
37. Tenez-vous un carnet d'entraînement ? (OUI/NON)
38. Etes-vous inscrit sur Nolio ?
39. Nom / Prénom de votre entraîneur (club ou personnel)
40. Adresse mail de votre entraîneur (club ou personnel)
41. N° de téléphone de votre entraîneur (club ou personnel)
42. Êtes-vous inscrits sur liste haut niveau du ministère des Sports ? (OUI/NON)
43. Palmarès 2024
44. Palmarès 2025
45. Avez-vous déjà fait des entraînements bquotidiens ? (2 fois dans une journée)
46. A quoi ressemble une semaine d'entraînement en période scolaire :
 - Lundi :
 - Mardi :
 - Mercredi :
 - Jeudi :
 - Vendredi :
 - Samedi :
 - Dimanche :
47. Quelle est la meilleure performance chronométrique en cyclisme sur piste (200 m, 1 km, 3 km), :
détaillez un maximum : dates, lieux, données chiffrées, braquet, classement etc.)
48. 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.
49. Avez-vous effectué le test de terrain demandé ? oui/non
50. Si vous avez un capteur de puissance, donner la référence de votre modèle :
51. 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

52. Votre enfant souffre-t-il d'une maladie chronique (asthme, diabète, etc.) ou d'allergies. Si oui, merci de préciser.
53. Votre enfant suit-il un traitement médical particulier ? Si oui, merci de préciser.
54. Votre enfant doit-il faire l'objet d'un accompagnement spécifique à l'école ? Si oui, merci de préciser.
55. Autorisation parentale