



# Vélo Sport Metz Métropole

**Saison 2025/2026**

**U19 Filles/Garçons né(e)s 2008/2009**

**U17 Filles/Garçons né(e)s 2010/2011**

**U15–2 Filles/Garçons né(e)s 2012**

## **Projet U17/U19 Teams**

**Projet sportif**

|   |          |
|---|----------|
| <b>Introduction</b>                       | <b>3</b> |
| <b>Présentation et objectif du projet</b> | <b>3</b> |
| <b>Contenu du projet</b>                  | <b>4</b> |
| Dimensions physiologiques                 | 4        |
| Etude posturale                           | 4        |
| Nutrition                                 | 4        |
| Equipements du cycliste                   | 4        |
| Dimensions psychologiques                 | 5        |
| Respect du rythme de vie                  | 5        |
| Définition et suivi des objectifs         | 5        |
| Implication des familles                  | 5        |
| Respect des règles de vie                 | 5        |
| Esprit d'équipe et solidarité             | 6        |
| Dimensions physiques                      | 6        |
| Entraînements                             | 6        |
| Stage de préparation                      | 7        |
| Mixité                                    | 7        |
| Dimensions techniques                     | 7        |
| Matériel et équipements                   | 7        |
| Tactiques                                 | 7        |
| Mise en oeuvre du projet                  | 8        |
| Point d'entrée                            | 8        |
| Intégration                               | 8        |
| Début de saison                           | 8        |
| Compétitions                              | 9        |
| Fin de saison                             | 9        |
| Intervenants et contacts                  | 9        |
| Coûts financiers                          | 10       |

## Introduction

Le club VS2M (Vélo Sport Metz Métropole) est un club cycliste orienté compétition affilié à la Fédération Française de Cyclisme (FFC) basé à Metz.

Il est composé en 2025 de 180 licenciés, ce qui en fait un des plus grands clubs de la région Grand Est en termes de licenciés. Actuellement le club inclus 15 jeunes de moins de 18 ans.

Nous constatons qu'aujourd'hui sur l'EuroMétropole de Metz, il n'existe pas de structure pour les jeunes compétiteurs sur route ou souhaitant le devenir pour les accueillir, ce qui se voit sur l'ensemble des résultats sportifs et même sur le haut niveau puisque aucun club cycliste sur route de la métropole n'a de sportifs Élite Route.

Pour répondre à cette demande, le club VS2M a initié en 2022 un groupe jeunes U17, qui nécessite de se structurer pour faire progresser ces jeunes au niveau sportif et améliorer leur encadrement par les membres bénévoles du club.

## Présentation et objectif du projet

Le projet VS2M U17/U19 Teams propose un cadre de développement sportif des jeunes des catégories FFC U15-2, U17, U19 (jeunes de 14 à 18 ans) masculins/féminins intégrant les contraintes sportives, familiales, scolaires et sociales.

Il a pour objectif d'intégrer des jeunes de tous horizons, de les encadrer et les former à la pratique du cyclisme en compétition, de mettre en œuvre les meilleures conditions pour progresser et atteindre les objectifs sportifs, de s'assurer de l'épanouissement des jeunes au sein d'une structure sportive, de mettre en avant les valeurs du sport et enfin de les accompagner vers les catégories adultes et le haut niveau.

Deux équipes seront créées : VS2M U17 Team et VS2M U19 Team.

Les deux équipes partageront les moyens du club mais auront leurs propres rythmes de fonctionnement. Cependant afin de garantir une transition en douceur d'une catégorie à l'autre, un esprit de groupe et de cohésion, des activités communes seront organisées (stage, sorties vélo, sorties loisirs....)

Depuis 2023, VS2M est également partenaire des équipes de regroupements U19 Project Cycling et U23 Project Cycling qui permet d'offrir aux coureurs les plus performants un accès aux courses nationales et UCI U19 et de participer à des courses Elites UCI /Nationales

## Contenu du projet

Pour répondre aux objectifs du projet, VS2M a choisi de travailler sur quatre dimensions de la réussite sportive.

### Dimensions physiologiques

Les éléments qui permettent l'amélioration de la performance en dehors des facteurs physiques.

#### Etude posturale

Il convient dans un premier d'effectuer une étude posturale du jeune cycliste pour tenir compte de sa morphologie et de sa biomécanique. L'étude posturale consiste en l'adaptation de la position sur le vélo et du réglage du vélo en fonction de la morphologie du sportif dans le but d'optimiser sa performance. . Les principaux avantages sont d'optimiser le cycle de pédalage pour améliorer l'efficacité du mouvement mais aussi d'éviter les blessures et douleurs de positionnement.

Les crises de croissance étant fréquentes chez les U17/U19, il convient de contrôler, à minima tous les 6 mois le positionnement sur le vélo.

Les parents seront conviés à participer au suivi en mesurant le jeune sportif régulièrement.

#### Nutrition

Le club fera intervenir un nutritionniste du sport pour tout d'abord, expliquer et guider les jeunes cyclistes dans les choix et la façon de bien s'alimenter avant un entraînement, une compétition ou lors des séances annexes (course à pied, home trainer..): quoi manger et quand , hydratation, prise en compte des conditions extérieures et impact sur l'alimentation,

Des sessions basiques de formation à la nutrition seront programmées pour toutes les catégories et des sessions plus avancées (fonctionnement du muscle, récupération...) pour les U19.

Dans tous les cas, il n'est pas question de dispenser des conseils de régime, en période de forte croissance, il est nécessaire de bien s'alimenter, les parents seront d'ailleurs conviés à suivre ces sessions.

#### Equipements du cycliste

Les jeunes seront informés de l'importance des équipements du cycliste. Le vélo est un sport pratiqué presque toute l'année en extérieur sur des routes ouvertes à la circulation,

des équipements adaptés aux conditions et saisons sont nécessaires pour une bonne pratique mais aussi pour la sécurité (casque, gants, éclairages, vestes haute visibilité...)

## Dimensions psychologiques

Elles décrivent le contexte psychologique dans lequel le jeune sportif devrait évoluer pour s'épanouir pleinement.

### Respect du rythme de vie

Le respect du rythme de vie et principalement des contraintes de la vie scolaire et sociale du jeune sont un facteur primordial. Les programmes d'entraînement et les objectifs individuels seront adaptés en fonction des contraintes scolaires et personnelles (internat, vie chez parents séparés...). L'objectif est d'évoluer en accord avec la famille et ne pas opposer sport (souvent associé à plaisir/loisir) et scolarité (travail).

### Définition et suivi des objectifs

Les objectifs de la saison seront définis avec le jeune cycliste de manière raisonnable et atteignable en début de saison, ils seront écrits et validés par tous (jeune, parents, club). Les objectifs approuvés sont plus facilement atteints. Tous les mois, un point sera fait avec le jeune sportif, sa famille et les encadrants afin d'évaluer la progression, la mise en œuvre et d'apporter si besoin des corrections ou redéfinir des objectifs et ainsi continuer d'alimenter une dynamique positive, la motivation et le plaisir de la pratique sportive.

### Implication des familles

Les familles doivent être impliquées, elles seront en contact régulièrement avec les encadrants. Un climat de confiance doit s'installer, elles doivent supporter le jeune sportif mais n'interviennent pas dans les choix du club, la stratégie d'entraînement ou de course.

### Respect des règles de vie

Lorsque l'on intègre un groupe sportif, il convient de respecter les règles de vie des groupes, respecter les encadrants et les autres cyclistes. Les jeunes cyclistes doivent informer au plus tôt, de leurs présences aux entraînements, compétitions, événements. Les absences doivent être justifiées, rien n'est obligatoire mais cela fait partie du respect de l'encadrement.

## Esprit d'équipe et solidarité

Si le vélo est un sport pratiqué individuellement, les valeurs d'une équipe et la solidarité sont des plus importantes. Lors des entraînements en groupe, tous les jeunes cyclistes vont travailler ensemble, le rythme du groupe sera basé sur le coureur le moins rapide, les autres ont pour mission de l'aider à terminer la sortie dans les meilleures dispositions. L'esprit de groupe prévaut également en cas d'ennuis mécaniques ou de chutes sans gravité. Le solidarité créée aux entraînements servira à construire les succès dans les courses.

## Dimensions physiques

Composantes essentielles de la performance, l'entraînement est obligatoire et doit être bien construit.

### Entraînements

Un calendrier et plan d'entraînement individualisés seront définis avec le jeune cycliste et sa famille. Ils seront à suivre au maximum compte tenu des contraintes extérieures.

Toutes les séances sont reportées aux entraîneurs en toute transparence avec l'aide d'outils en ligne mis à disposition par le club.

Un matériel type (Compteur GPS + Cardio) est indispensable pour le suivi des données au cours de l'entraînement et leur analyse après la sortie.

Le rythme des entraînements varie suivant la catégorie d'âge et la saison. Un minimum de 2 à 3 entraînements/semaine sont nécessaires (mercredi/samedi/dimanche).

En général, les entraînements suivent une thématique avec des exercices à réaliser. Les thématiques sont définies en fonction des objectifs et/ou des axes de progression identifiés lors des entrevues mensuelles.

Les entraînements seront planifiés et exécutés par des encadrants diplômés et expérimentés. Le club privilégie les entraînements de qualité par rapport au volume.

Une information concernant les entraînements sera donnée aux cyclistes et familles (ce qui est attendu aux entraînements, organisation, déroulement, récupération....).

En période basse (automne/hiver), une petite coupure peut être envisagée tout comme la pratique d'autres sports complémentaires organisés par le club (course à pied, cyclo-cross, natation, ski de fond, renforcement musculaire, préparation physique générale...).

Pour tous les entraînements, le participant viendra avec du matériel en état de marche, de quoi réparer une crevaison (si il ne sait pas le faire, il pourra se faire aider par les encadrants ou ses partenaires d'entraînement), une tenue appropriée avec casque obligatoire, de quoi s'alimenter pour la durée de la séance, son compteur GPS/cardio (capteur de puissance si il en est équipé)

L'encadrant se réserve le droit de ne pas autoriser un jeune à prendre part à l'entraînement si son matériel ou son équipement ne remplit pas les conditions demandées.

## Stage de préparation

Des stages de préparation pourront être organisés durant les périodes de vacances scolaires (Février et Pâques). Ils ne sont pas obligatoires mais très conseillés en particulier pour ceux qui sont en internat ou ont des difficultés pour s'entraîner et qui ont un déficit de préparation.

Les stages pourront se faire dans le sud de la France, ou localement en demi-pension, une partie à la charge du club et l'autre aux familles.

## Mixité

Si une partie des séances peuvent se dérouler en mixité, les séances plus spécifiques seront à réaliser séparément par groupe filles / garçons afin de respecter les capacités, la confiance en soi de chacun(e)s et éviter les comparaisons inappropriées.

## Dimensions techniques

### Matériel et équipements

Le vélo est un sport physique mais aussi mécanique, il nécessite du matériel en bon état. La base est évidemment un vélo, nos encadrants pourront guider le jeune sportif au choix si nécessaire. Un petit atelier sera organisé lors de la phase d'intégration pour la réparation de crevaison, gonflage, démontage, entretien....

Des équipements spécifiques à la pratique du cyclisme sont également nécessaires: compteur cardio/gps, chaussures + pédales automatiques, casque, gants et vêtements cyclistes, home trainer (le club peut en prêter suivant les disponibilités, il n'est pas nécessaire qu'il soit connecté).

Le matériel est un élément important de la performance mais pas le plus important, il est donc inutile surtout pour les débutants de faire de gros investissements pour un vélo. Du matériel d'occasion peut tout à fait convenir (sauf équipements de sécurité comme les casques).

### Tactiques

Le cyclisme moderne est très tactique et nécessite la connaissance de quelques stratégies. Des exercices spécifiques seront ajoutés pendant les entraînements pour appréhender quelques rudiments: savoir se faire oublier, se cacher, quand faire les efforts, organiser une poursuite, déclencher une attaque, un sprint, s'organiser avec les autres coureurs du club, mettre en place une stratégie de groupe....

## Mise en oeuvre du projet

Les principales étapes de la mise en oeuvre du projet sont décrites ci-dessous. C'est une approche cyclique avec pour point de départ un événement.

Les

### Point d'entrée

Tous les ans, début septembre, VS2M organise des sorties appelées "Routes Ouvertes" qui permettent aux jeunes cyclistes débutants ou avertis qui ne sont pas membres du club de participer à nos sorties durant un week-end. Des sorties dédiées aux 14-17 ans sont proposées. C'est le point de départ pour les nouveaux jeunes cyclistes.

VS2M les encadre pour une ou deux sorties, le jeune cycliste et ses parents peuvent décider de s'engager dans ce projet avec le club.

En dehors de cette période de septembre, les jeunes peuvent rejoindre le programme sous conditions de pouvoir intégrer directement le groupe (sans période d'initiation). Pour valider cela, une ou deux sorties de test seront nécessaires, l'encadrant donnera son accord à la suite.

### Intégration

De septembre à décembre se déroule la période d'initiation/intégration, les jeunes vont participer à des sorties ou exercices visant à les préparer à la pratique du cyclisme dans les meilleures conditions.

Durant cette période, ils vont commencer un apprentissage avec pour objectifs de maîtriser leur vélo, les trajectoires, le placement, les changements de vitesse et utiliser des braquets adaptés, se déplacer en sécurité avec les autres usagers de la route, rouler en groupe, prendre confiance...

### Début de saison

Le début de la préparation de la saison cycliste démarre généralement en décembre, en fonction des conditions météo. Il sera proposé soit des sorties vélos en extérieur, des séances de courses à pied (trail, route ou indoor), des séances de home trainer, renforcement musculaire.

En fonction des objectifs et de la catégorie de chacun, les programmes d'entraînement seront établis. La préparation hivernale débute par du travail foncier, puis des exercices spécifiques sont petit à petit ajoutés. Suivant les progressions, les exercices sont adaptés.

Des sorties allure "course", inter-club si possible, seront organisées pour évaluer le niveau de chacun.

## Compétitions

Les premières compétitions se déroulent à partir de mars / avril. Les jeunes cyclistes seront accompagnés et guidés par le club. C'est le moment de mettre en œuvre ce qui a été travaillé aux entraînements. Le club prend en charge les inscriptions aux courses FFC, les déplacements sont à organiser avec les familles (pas de déplacements à l'autre bout de la France, sauf si le jeune cycliste atteint le niveau de performance Grand Est /National). La course est un moment particulier, tous les jeunes ne l'abordent pas de la manière, stress, anxiété, impatience...Le rôle des encadrants est important, la famille doit seulement supporter et encourager.

## Fin de saison

Fin septembre, c'est la fin de saison sur route. Suivant les motivations, il peut être nécessaire de faire une coupure ou de réduire ou changer d'activité., Le cyclo-cross ou le vtt sont souvent la voie préférentielle.

La fin de saison est aussi le moment de faire un bilan de l'année sportive écoulée, en tirer les enseignements, les axes de progression et préparer la saison suivante de manière positive.

## Intervenants et contacts

| FONCTION                               | ENTITÉ        | RÉFÉRENTS                           |
|--|---------------|-------------------------------------|
| Responsables du projet                 | VS2M          | Jean-Denis Bécart / Nicolas Claudon |
| Entraîneurs / Encadrants               | VS2M          | Patrick Bertoli // Nicolas Claudon  |
| Partenaire technique - étude posturale | VELOLAND METZ | Stéphane Gavillon                   |

Pour toutes demandes, un seul email : [wildfox@vs2m.fr](mailto:wildfox@vs2m.fr)

## Coûts financiers

VS2M U17 et U19 Teams prend à sa charge :

- la fourniture d'une tenue été (maillot + cuissard),
- la fourniture d'un sweat et d'un t-shirt estampillé VS2M à porter lors des compétitions ou sorties stages, photos...
- la réalisation d'une étude posturale/an
- les entraînements, coaching, suivi, formation diététique...
- les frais d'engagements aux compétitions FFC Route U17/U19 (hors cyclosporatives)
- les frais de participation aux stages (partiellement)

A charge du cycliste:

- le prix de la licence et la cotisation club : 61€ (prix FFC U17 2025) + 40€ (prix cotisation 2026)
- les frais de déplacements sur les courses (sauf cas déplacements collectifs organisés, possibilité de covoiturage)
- le matériel et son entretien
- participation partielle aux frais lors des stages.

**Actuellement pour ses teams U17/U19, VS2M est en recherche de subventions et partenariats, suivant les avancées, certains équipements pourraient être mis à disposition des coureurs comme les compteurs cardio/GPS et prix négociés sur les vélos.**