

Aide-Mémoire pour parents de coureurs

Votre enfant est inscrit dans l'équipe de course de vélo de montagne du Mont Ste-Anne. C'est tout un défi organisationnel, physique et émotionnel pour un jeune! Il aura besoin de votre support pour maximiser son plaisir et son apprentissage. Voici quelques petits trucs à ne pas négliger pour l'aider et le rendre progressivement autonome :

Le repos : oui, une bonne nuit de sommeil c'est important, mais aussi il faut savoir que la veille de la course, ce n'est pas le moment de rouler à fond dans le parcours. On garde ça court, entre 30 et 60 min. Selon sa catégorie, l'enfant fera entre 3 et 6 efforts de 20 à 30 sec. Pas plus. On s'hydrate, on mange bien un repas constitué de glucides complexes (pâtes, riz, quinoa, pomme de terre, couscous) avec des légumes de couleurs et une protéines maigre (porc, poulet, poisson). Ce n'est pas le meilleur moment pour une salade verte, ni pour une poutine!

MOTS CLÉS : EASY-MANGEZ BIEN

La Préparation : la veille de la course, je vous encourage à faire une vérification du vélo de votre enfant en le nettoyant avec lui. Les enfants recevront une formation à cet effet. Vérifiez la pression des pneus, leur usure ainsi que celle des freins. Assurez-vous que ces derniers fonctionnent bien et sont bien ajustés. Faites tourner les pédales et les roues afin de noter tout signe de résistance ou de « lousse ». Lubrifiez la chaîne et installez la bonne plaque (numéro). Vérifiez avec votre enfant qu'il a apporté son linge de vélo, son casque et ses gants. Préparez les gourdes du lendemain et le petit snack d'après-course.

MOTS-CLÉS : MÉCANIQUE A1-KIT DE COURSE (linge, casque, soulier, gourde)

Déjeuner : le but de ce repas est de couper la faim, il ne sert pas à remplir les réserves d'énergie. Alors on mange léger et en petite quantité, moins qu'à l'habitude. Évitez les gras ou trop de protéines (bacon, croissant, biscuit, lattée!). Le plus tôt est le mieux mais 2 à 3h est généralement suffisant. On boit un jus ou on sirote un Gatorade (ou autre boisson sportive).

Ex : un muffin avec du yogourt 2% et un fruit ou 2 rôties confiture (beurre d'arachide selon tolérance), une banane, un verre de lait.

MOTS-CLÉS : LÉGER-HYDRATATION

Reconnaissance de parcours : Le matin de la course, on conserve les énergies. Donc reconnaissance facile du parcours à moins qu'il s'agisse du réchauffement en même temps (Atome). Votre coach vous donnera RDV dans la plage horaire allouée pour la

reconnaissance. Pendant ce temps, si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez inscrire votre enfant (pour les courses régionales car on doit s'inscrire à l'avance aux courses provinciales). Si vous avez du temps, il est bon pour l'enfant de participer à ce processus et d'être responsable de sa licence.

MOTS-CLÉS : EASY

Réchauffement : Attention! Le réchauffement sert seulement à activer la circulation sanguine et à activer les enzymes qui servent à produire de l'énergie. Chez les plus vieux c'est aussi le moment de trouver son focus de course. **Ce n'est pas une session d'intervalles!** Les efforts doivent toujours être largement sous-maximaux et venir stimuler les différents systèmes énergétiques. L'enfant devrait avoir légèrement chaud à la fin du réchauffement sans plus. L'enfant apporte avec lui sa bouteille de Gatorade et boit régulièrement. Les coachs devraient encadrer le réchauffement lorsque possible sinon voici un guide :

- 5 (atome) à 15 (cadet) minutes de moulinage très facile sur le plat.
- Accélération très progressive sur 2 à 3 minutes jusqu'à sensation d'essoufflement
- Très facile 1-2 minutes
- 30 secondes en cadence élevé une fois
- 1 min facile
- 1 à 2 fois 20 secondes, bonne cadence mais légère brûlure à la fin.
- 1 min 30 facile
- 2 minutes progressif dans légère montée jusqu'à rythme de course
- 2 min facile
- 8 sec. Explosif.
- 5 min facile et on se dirige vers le départ 15 minutes avant l'heure prévue.
Prévoir quelques minutes supplémentaires pour ajuster les vêtements, passer aux toilettes, changer de gourde.
- Pratiquer ce protocole et l'adapter selon vos sensations.

Pour les parents, vous pouvez préparer une gourde supplémentaire pour la course et s'assurer que votre enfant n'a rien oublié (bracelet de course, lunettes, gants, etc.). Pour les minimes-cadets et juniors, vous pouvez apporter à la zone technique des roues, chambre à air, set de clé allen, pompe, CO2, eau, gourde ravito, chaine pré-coupée et dérive-chaine.

MOTS-CLÉS : ACTIVATION-ROUTINE-HYDRATATION

Préparation pour le départ : c'est un moment stressant pour votre enfant. Ce n'est pas le moment de reparler des difficultés dans le parcours, des mauvais comportements du matin ou du résultat de la course. Votre présence rassurante et votre confiance valent de l'or pour votre enfant. Soyez positif, rappelez-lui qu'il doit s'amuser d'abord, le reste suivra. Les pouces en l'air, on est fier et détendu. Tentez de le faire rire jusqu'à 5 minutes du départ, ensuite l'enfant doit entrer dans sa bulle, c'est le moment de se placer pour prendre les photos. Vous pouvez ramasser les survêtements au besoin.

L'enfant doit arriver 15 minutes avec son heure de départ au minimum. Plus de 25 minutes c'est un peu trop. Les plus vieux, cadets et juniors, profiteront de ce moment pour prendre un gel et entrer dans leur focus en visualisant leur stratégie et en faisant des exercices de préparation mentale.

MOT_CLÉS : RELAXE-HYDRATATION-POSITIF

3....2....1....GO!!!

Arrivé de la course : Les athlètes vont généralement faire un petit cool-down après la course. S'il fait froid ils vont apprécier que vous ayez une veste à la portée de la main. En tout temps, offrez-leur une gourde de Gatorade ou de boisson de récupération. Peu importe le résultat ou l'état mental de votre enfant, soyez positif. Votre équipe de coach va s'occuper de debriefer la course pour savoir ce qui a fonctionné et ce qui demande du travail. Let the coach be the coach!

Afin de promouvoir le sentiment d'appartenance à notre équipe, nous encourageons fortement les enfants à rester sur le site de course pour encourager les autres catégories. En plus d'apprendre en observant, leur énergie propulsera leurs collègues vers d'excellentes performances.

N'oubliez pas de remercier vos coach et les parents bénévoles!