

Collaboration en cyclisme :

Vélo Club D'Arras : En collaboration avec Raymond Barbry nous fûmes parmi les premiers à expérimenter et à fiabiliser le régime dissocié scandicave, avec ses variantes canadiennes et américaines, pour les épreuves longues et par étapes. Jean Pierre Devroute doté d'un joli palmares en 1^ocaté peut en attester.

AS Villefontaine : Julien Chenal vainqueur du tour international du Valromey junior. Une victoire signée sous le sceau d'une préparation minutieuse, dont la reconnaissance des descentes de col les plus techniques. Un régime dissocié scandinave au point après une dizaine d'année de tests. Une juste évaluation de ses capacités et de ses ressources pour définir une stratégie de patience. Une approche tactique, anticiper les ravitos, et attaquer au sommet d'un col lorsque tout le monde fouille dans les poches pour boire et manger.

Lyon Cyclisme Evolution : Christophe St Cyr Vainqueur du tour international du Valromey Junior selon la même recette que Julien les coursiers avaient sensiblement le même profil. Une VO2 à 63ml/kg/min qui n'avait rien d'exceptionnelle les meilleurs tournent à 80ml. Le graphique de quantification des charges faisait merveille pour placer parfaitement le dernier bloc de volume avant l'objectif, placer de dernier bloc d'intensité, et planifier l'allègement de charge dont le fameux dissocié scandinave. J'ignore si d'autres DS ont réalisé le doublé sur cette épreuve.

MAXIME BOUET et JULIEN BERARD : Nous avons contribué avec Gilles Faury à la formation de ces deux coursiers cyclistes professionnels dans leurs années cadet. Maxime encore en activité chez Arkea, tout comme Julien Bérard a été élevé à toutes les disciplines du cyclisme. Ce qui un gage d'aisance.

Avec ce club formateur en collaboration avec Gille Faury nous avons également mis au point une technique aboutie pour les clm par équipe dont nous avons fait notre spécialité. Nous avons été le premier et seul petit club à battre les grosses écuries dans cet exercice au championnat du lyonnais de clm. St Etienne Loire, Vaulx en Velin, CR4C de Roanne, Charvieu Chavagneux, VC Annemasse, Chambéry Cyclisme Formation. Une vraie fierté.