

Témoignage de Julien Bérard Cycliste Professionnel AG2R :

Au sein du Lyon Cyclisme Evolution j'ai pratiqué toutes les disciplines du cyclisme. J'ai aimé comprendre et gérer le graphique de planification et de quantification de mes entraînements sur lequel les résultats étaient mis en regard des courbes de volume et d'intensité. Je me suis inspiré de cet outil créé par Bruno toute ma carrière. Il me donnait une forme d'autonomie. Et même si j'écoutais les conseils des coaches et directeurs sportifs dans mes équipes ultérieures à la fin c'était toujours moi le chef.

Mon commentaire :

En doublon avec Gilles Faury éducateur au Vélodrome de la tête d'or nous avons formé le jeune Julien Bérard de 10 à 16 ans au sein du Lyon Cyclisme Evolution. Il a reçu une solide formation sur route, sur piste et en cyclo-cross. J'étais en charge de la planification et de la quantification de l'entraînement. A cet effet j'avais créé un graphique très lisible pour gérer la balance entre les semaines de volume et les semaines d'intensité. Le délai de réponse aux blocs de volume apparaissait clairement en regard des résultats convertis en décile sur un seul et même graphique. Julien s'est approprié cet outil et s'en est inspiré tout au long de sa carrière. Bien avant que ce soit la mode Julien s'adonnait au ski de fond discipline dans laquelle il a également fait des résultats remarquables. Il faisait partie de ces cyclistes qui ne pratiquaient pas de manière anecdotique mais jusqu'à mi-février voire en mars ce qui lui permettait de ne pas saturer du vélo et de se régénérer mentalement. Julien était un jeune cycliste discret, volontaire et appliqué. Un bonheur pour Gilles Faury et moi-même.