

APP au rendez-vous !

CCF, UN CENTRE DE FORMATION MAIS PAS QUE...

Le centre de formation que nous animons depuis 18 ans maintenant est désormais connu et reconnu. Chaque jour, nous nous félicitons des performances de ses membres et anciens membres. C'est moins connu mais CCF c'est aussi un ensemble de service apporté au grand public via ses stages, formations et évènements. Une manière de faire bénéficier au plus grand nombre les prestations offertes habituellement aux coureurs. A découvrir ou redécouvrir ci-après...

Loïc VARNET

Dans ce Cap' vélo News :

- 2 CCF Express'
- 4 En immersion :
Stages en Ardèche
- 6 On a retrouvé :
Emmanuel Barth
- 7 La présentation de l'équipe
- 8 Stages, formations & évènements

Formés aux premiers secours

L'info du Cap'Vélo News

Il y avait de l'animation, samedi 3 et dimanche 4 février 2018, chemin des écureuils à Chambéry. En pleine préparation hivernale, les coureurs de CCF étaient formés aux gestes de premiers secours, dans le cadre du PSC1, par le SDIS de Savoie.

FORMATION COMPLÈTE

Le centre de formation poursuit ainsi sa politique de formation complète auprès de ses athlètes avec ces deux demi-journées d'apprentissage des gestes de premiers secours. Un bagage technique supplémentaire et une compétence essentielle qui correspond au niveau d'exigence souhaitée par CCF.

UN WEEK-END FORMATEUR

De leur côté, les coureurs ont apprécié ce week-end, déclarant que c'était « *intéressant* » et « *formateur* ». A l'issue



des deux demi-journées, tous les coureurs de Chambéry CF ont obtenu leur Certificat de citoyen de sécurité civile - PSC1. Une nouvelle réussite de plus pour ce groupe.

Le chiffre



7

Pour cette nouvelle saison 2018, les coureurs de Chambéry Cyclisme Formation sont équipés une nouvelle fois par la marque Factor pour leurs vélos.

Un vélo de grande qualité qui portera, espérons-le, très haut nos coureurs. Un vélo robuste et léger puisque son poids ne dépasse pas les 7kg. Utile dès qu'il s'agira de gravir les cols et côtes les plus difficiles des courses à venir. Un vélo qui a déjà fait ses preuves.

EN BREF

Les résultats

« La Vallée du Bédât » (Elite)- 25 fev. :

5 Aurélien Paret-Peintre
 10 Kevin Geniets

Circuit des 4 cantons (Elite)- 3 mars :

2 Reto Müller
 3 Aurélien Paret-Peintre



PHOTO : ELISE CHAUVEAU

Multipole de l'Etang de Berre
 (2^e cat.) - 10-11 mars :

1 Antoine Raugel
 2 Lucas Meunier
 3 Sebastian Berwick
 4 Dylan Herchel
 Etape 1 : Sebastian Berwick
 Etape 2 (clm eq.) : 1 CCF
 Etape 3 : 1 Antoine Raugel
 Meil. jeune : Antoine Raugel
 Clas. des Rushs : Dylan Herchel
 Clas. équipe : CCF

Bordeaux-Saintes (CDF DN1)

11 mars :

3 Kevin Geniets



PHOTO : JULIE DESANLIS - DIRECT VELO

GP de Wittenheim
 (2e cat.) - 11 mars :

6 Tristan Montchamp
 9 Simon Verger

CCF EXPRESS'

CHAMBERY
CYCLISME
FORMATION
Centre de formation

Aurélien Paret-Peintre chez lui

EN BREF

Les résultats (suite)

La Durtorccha (Elite) - 17 mars:
10 Aurélien Paret-Peintre



PHOTO : PATRICK DORCKEL

GP Sud-Rhône-Alpes (2° cat.)
17 mars:
11 Jérémy Montauban

Transversale de l'Ain (2° cat.)
18 mars:
12 Sebastian Berwick

Châtillon-Dijon (Elite) - 18 mars:
Annulé.

GP de Saint-Etienne (Elite)
24 mars:
14 Anthony Jullien



PHOTO : ZOÉ SOULLARD - DIRECT VÉLO

Annemasse-Bellegarde (Elite)
25 mars:
1 Aurélien Paret-Peintre

GP d'Anjeux (2e cat.) - 25 mars:
3 Jérémy Montauban.



AURÉLIEN PARET-PEINTRE DANS LES BRAS DE SON PÈRE. PHOTO : ZOÉ SOULLARD - DIRECT VÉLO

La performance

Chez lui, Aurélien Paret-Peintre s'est offert l'une des plus belles victoires de sa jeune carrière. La concrétisation d'un début de saison toujours aux avant-postes pour notre annemassien.

«*Certaines courses, tu as l'impression que tous les événements tournent en ta faveur*». Clément Dupuy, notre DS, ne cache pas sa joie. Dimanche 25 mars, Aurélien Paret-Peintre s'est illustré sur ses terres à Annemasse-Bellegarde (Elite). Devant sa famille, il s'est offert un des plus beaux succès de sa jeune carrière, réglant au sprint Benjamin Duculty (Villefranche) et Jimmy Raibaud (Roanne).

5 COURSES POUR S'ILLUSTRER

«*J'ai du recevoir plus de messages après la course qu'à mon anniversaire !*» sourit Aurélien Paret-Peintre. Au terme d'une course maîtrisée, le futur professionnel chez AG2R-LA-MONDIALE sait qu'il a frappé un grand coup dimanche, sur la plus vieille course élite de France. Il ne lui aura fallu que 5 courses pour s'illustrer cette saison, 5 courses où il n'a jamais terminé plus loin que la 12^e place. Constant, il offre la première grosse victoire de CCF cette saison.

LA COURSE RÊVÉE

Un succès collectif pour Chambéry CF. «*On a fait la course rêvée, avec toujours un coup d'avance*» continue Clément Dupuy. Vainqueur au sprint, Aurélien décroche également la victoire au classement des grimpeurs, tandis qu'Antoine Raugel remporte le classement des ruschs, «*signe que l'on a toujours été actifs dans la course*» conclut Clément Dupuy.

HUSHOVD, BARGUIL ET APP

Avec cette victoire, il succède au palmarès à des grands noms du peloton professionnel. Thor Hushovd, Kenny Elissonde, Warren Barguil, Frédéric Brun ou encore Benoît Cosnefroy sont tous venus gagner à Annemasse. «*C'est une course qui est vraiment réputée, avec un beau palmarès*» en termine Aurélien. «*Je roule souvent avec Frédéric Brun, qui a été professionnel chez Fortunéo. Donc oui, ça fait plaisir de passer après ces noms là. Je suis super content !*»

EN IMMERSION

Sous le soleil de l'Ardèche



Les coureurs sous le soleil de l'Ardèche. Photo : CCF

Comme à son habitude, Chambéry CF a conclu sa préparation hivernale par quelques jours de stage en Ardèche. Retour en images et en texte.

Partenaire historique de Chambéry Cyclisme Formation, le Domaine Lou Capitelle a accueilli en février nos coureurs à trois reprises, lors de leurs stages de préparation. « *Depuis le début nous allons en Ardèche pour nous préparer, parce que les conditions sont meilleures* » explique Loïc Varnet, directeur du centre.

OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION

A l'heure où la majorité des équipes de peloton choisit des destinations dans le sud de l'Europe, et plus

particulièrement en Espagne, CCF préfère la proximité et le climat de Vogüé. « *On n'a pas de perte de temps dans les déplacements. Les stages sont découpés en trois temps distincts* » poursuit Loïc Varnet. « *On a mis en place trois stages cette année, des stages courts entrecoupés de périodes de récupération où les coureurs rentrent à Chambéry. On retourne ensuite en Ardèche pour travailler.* »

VOIR LA VIE DE GROUPE

Ces stages sont l'occasion aussi pour les coureurs et le staff de se découvrir un peu plus, en dehors des heures de vélo. « *La délocalisation permet de renforcer la cohésion entre les coureurs et le staff* » explique Vincent Terrier, notre entraîneur. « *On voit comment la vie de*

groupe se passe car pendant plusieurs jours, on vit H24 ensemble ». En parallèle, les derniers réglages se peaufinent. « *C'est un moment propice à caler des réunions annexes pour définir notre organisation tout au long de la saison* » ajoute Loïc Varnet.

TROIS PHASES DE TRAVAIL

La première phase de travail s'est déroulée du 8 au 12 février. « *On est sur une fin de cycle foncier, où l'on insiste sur le volume* » poursuit Vincent Terrier. « *On profite des vacances scolaires pour grouper une vingtaine d'heures de vélo sur quatre jours* ».

Vient ensuite le deuxième temps de préparation, du 16 au 19 février.

« En venant à Vogüé, on optimise la récupération »

LOÏC VARNET, DIRECTEUR DE CHAMBERY CF



A Vogüé, les coureurs de CCF étrennaient les nouvelles tenues de l'équipe. - Photo : CCF

« C'est le lancement d'un nouveau bloc de travail : rythme et seuil. »

Enfin, un troisième stage s'est déroulé juste avant la première course de CCF (25 février). *« Ce stage nous a surtout permis de faire une dernière sortie et un déblocage course ».*

Comme à son habitude, les coureurs de CCF ont été choyés par notre partenaire le Domaine Lou Capitelle, qui nous a accueilli dans les meilleures conditions possibles pour conclure la préparation hivernale 2018.



Nos coureurs profitant des routes et des paysages Ardéchois. - Photo : CCF



Moment de partage entre les coureurs et les stagiaires. Photo : CCF

VOGÜÉ **Stage pour tous, en compagnie des coureurs**

Du 16 au 20 février, le stage de nos coureurs à Vogüé fut le cadre de l'organisation de notre premier stage pour tous de la saison. Retour sur ces quelques jours avec notre DS, Clément Dupuy.

Clément, pouvez-vous nous parler de ce premier stage cyclo de la saison ?

« En parallèle du stage de l'équipe, nous avons organisé un stage qui a réuni 20 personnes avec pour thématique : la préparation du début de saison. On a fait un travail de fond articulé entre un test d'évaluation du niveau, un travail de force sous max, une grande sortie foncière et quelques sorties avec les coureurs. Au total, nous avons fait 500 km en 5 jours.

« Les maîtres mots sont la collaboration et l'entraide »

Quel est le public participant à ce stage ?

Il n'y a pas de niveau requis. Il faut juste être capable de rouler plusieurs jours consécutivement car c'est un programme sportif. Les participants sont des personnes qui ont entre 35 et 60 ans, des pratiquants réguliers mais pas des compétiteurs. Ils cherchent à structurer leur entraînement.

Il y a des différences de niveau dans le groupe ?

Oui mais on arrive toujours à gérer les différences de niveau pour que chacun se fasse plaisir. Cela fait 4 ans que l'on fait ces stages, 4 ans que cela marche. Il n'y a pas de notion de compétition ou de course. Les maîtres mots sont la collaboration et l'entraide pour progresser. C'est un format que nous appliquons à nos coureurs, adaptés à des passionnés de vélo.

C'est également un moment de partage avec les coureurs ?

Oui ! Au moment des étirements, du gainage mais également des repas, les stagiaires sont au contact des coureurs. Cela permet de créer un lien avec eux, pour les suivre ensuite tout au long de la saison. Des stagiaires m'envoient des messages ensuite. *« Oh j'ai roulé avec Benoît Cosnefroy et maintenant il est champion du Monde ! »* ou encore très récemment, *« Aurélien Paret-Peintre m'a poussé dans la bosse et là je le vois gagner à Annemasse ! »*. Les coureurs se prêtent bien au jeu. Ils sont sympas avec les stagiaires, échangent avec eux et ne sont pas avares de retours et d'expériences. »

ON A RETROUVÉ : EMMANUEL BARTH

« S'offrir un avenir »

Passé par Chambéry CF, Emmanuel Barth est aujourd'hui journaliste sur Bein Sport.

Emmanuel Barth EN BREF

Emmanuel, né le 2 juillet 1983 (34 ans).

Au CCF en 2004 & 2005.

Profession : Journaliste

Emmanuel, que retiens-tu de ton passage à CCF ?

Il ne me reste que des bons souvenirs, ceux de l'apprentissage du haut-niveau dans une structure qui était déjà très développée par son mode de fonctionnement et son professionnalisme. Le fait d'être sur le même lieu d'habitation avec les anciens coureurs permet de partager des moments de vie en dehors du vélo. Il y a une vraie possibilité de suivre des études et le sport de haut-niveau. Ce double projet n'est pas toujours simple mais c'est possible.

Quel a été ton parcours depuis ton départ ?

Après l'arrêt du vélo, j'ai intégré une école de la radio. Au bout d'un an, j'ai trouvé un stage à RTL puis j'ai ensuite travaillé comme pigiste pour la radio RTL-L'Equipe. J'ai appris le métier pendant cinq ans, en collaborant également toujours comme pigiste pour Eurosport et Orange Sport. Depuis 2012, et le lancement de la chaîne, je suis journaliste pour Bein Sport.

Comment s'est passé le changement de vie ?

Plutôt bien malgré une longue carrière dans le vélo. Cela a été un changement de vie radical puisque je suis passé de la campagne à la vie parisienne. On change de mode de vie. J'ai surtout



eu la chance d'être reversé dans le monde professionnel rapidement.

Avoir été un coureur avant, sportif de haut-niveau, m'a permis d'intégrer une rédaction sur de grandes courses. Il a fallu tout de même que je m'ouvre à d'autres sports comme le foot.

Quel conseil donnerais-tu aux coureurs actuels de CCF ?

Il faut qu'ils mesurent vraiment, et prennent conscience, de la qualité de la structure dans laquelle ils sont, avec un fonctionnement solide. Ils ont tout pour réussir. Ils doivent se rendre compte de cette chance et qu'ils ne la laissent pas passer. Ailleurs, l'environnement est souvent différent. Ici, ils peuvent s'offrir un avenir

Quels sont tes projets futurs ?

Je souhaite continuer d'évoluer dans mon métier, me fixer de nouveaux

challenges et pourquoi pas une émission à ma charge. Je vais être prochainement associé à un grand événement qu'est la Coupe du Monde de football. J'aimerais par la suite retrouver le plaisir de commenter le cyclisme. Chose que je n'ai pas faite depuis deux ans.

Justement, quand tu commentes le cyclisme, quel regard portes-tu ?

J'ai encore des souvenirs partagés avec certains coureurs qui sont encore dans le peloton d'aujourd'hui même si je garde une certaine distance pour mon analyse. Je sais surtout à quel point c'est difficile d'être coureur professionnel. Cycliste, c'est déjà un athlète hors-normes. Je garde cela à l'esprit. Il ne faut pas banaliser ce qu'ils font, ne pas critiquer et juger trop rapidement...

L'ÉVÈNEMENT

La promo 2018



Lundi 19 février, la promotion 2018 de Chambéry Cyclisme Formation était présentée au siège du conseil régional Auvergne-Rhône-Alpes, à Lyon. Au cours de cette cérémonie, la région en a profité pour remettre les clés du nouveau Camper au président de CCF, Jérôme Charvin.

Lundi 19 février, le siège du conseil de la région Auvergne-Rhône-Alpes avait des allures de peloton cycliste. Dans ses locaux, la région AURA accueillait la cérémonie de présentation de la filière AG2R-LA-MONDIALE dont fait partie notre équipe de Chambéry CF.



Jérôme Charvin (président de CCF) et Marie-Camille Rey (vice-présidente au conseil régional)

Après avoir assisté à la remise des Trophées Vincent Lavenu - AG2R LA MONDIALE puis de l'équipe BTWIN - AG2R LA MONDIALE U19, les passionnés de cyclisme présents dans l'amphithéâtre ont pu découvrir les nouveaux visages de Chambéry CF pour cette saison 2018.

LE NOUVEAU CAMPER

En marge de cette cérémonie de présentation, Marie-Camille Rey,

Vice-présidente déléguée à la jeunesse, aux sports et à la vie associative, a remis symboliquement les clés de notre nouveau Camper, co-financé par la Région, le Département de la Savoie et des partenariats privés, à Jérôme Charvin, président de Chambéry Cyclisme Formation.

Ce véhicule utilisé aux départs et arrivées des courses permettra notamment d'améliorer le service apporté aux coureurs, à leur hygiène corporelle (douches) et alimentaire (collations). « **Nous améliorons ainsi le service apporté aux coureurs** » explique Loïc Varnet, directeur général de CCF.

Participant à l'attractivité du centre de formation, le Camper lui permet ainsi de demeurer au contact de ses concurrents directs. « **Nous suivons les évolutions des structures similaires à la notre, mais nous sommes les seuls à l'avoir créé de A à Z.** »

Le Camper sera principalement utilisé lors des courses par étape. Sa première sortie aura lieu au 59^e Tour du Loir et Cher, qui aura lieu des 11 au 15 avril prochains.



L'équipe 2018 entourée de Jérôme Charvin (président CCF), Aloïs Chassot (adjoint au maire de Chambéry), Vincent Lavenu (directeur général d'AG2R LA MONDIALE), José Messer (directeur du sponsoring AG2R LA MONDIALE), Marie-Camille Rey (vice-présidente du conseil régional), Loïc Varnet et Alexandre Chenivresse (manager de la BTWIN-AG2R LA MONDIALE U19)

STAGES, FORMATIONS & ÉVÈNEMENTS

Rendez-vous le 9 septembre

PLAINE DE JEUX DE BARBERAZ
 DÉPARTS DE 8H À 11H - VILLAGE DÉPART, ANIMATIONS, BUYETTE

**OUVERT À TOUS LES MODES
DE DÉPLACEMENT DOUX !**



DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018

RANDONNÉES PÉDESTRES ENCADRÉES ET LIBRES 2H30 & 3H30
 3 PARCOURS VÉLO/ROLLER : 7-15-30KMS
 1 PARCOURS VTT 15 KMS

BALADEZ SOLIDAIRES POUR
 ENGAGEMENT MINIMUM DE 1€, INTÉGRALEMENT, REVERSÉ À



L'AGENDA DU CCF

Les stages pour tous

31 mai au 3 juin :
 Le Grand Bornand Time Megève
14 au 17 juin :
 Le Grand Bornand
21 au 24 juin :
 La Toussuire - Etape du Tour
6 au 10 août :
 Arèche - U19

Les formations

9 novembre :
 Formation puissance niveau 2

Les évènements

9 septembre :
 La Balade pour tous 2018
5 octobre :
 Challenge' et vous 2018

Retrouvez-nous

211 Chemin des écureuils, Chambéry
www.chambercyclismeformation.fr
 clement.brossais@
 chambercyclismeformation.fr
 04.79.33.23.09

