



Cyclisme

&

Record de l'Heure

JP Demenois

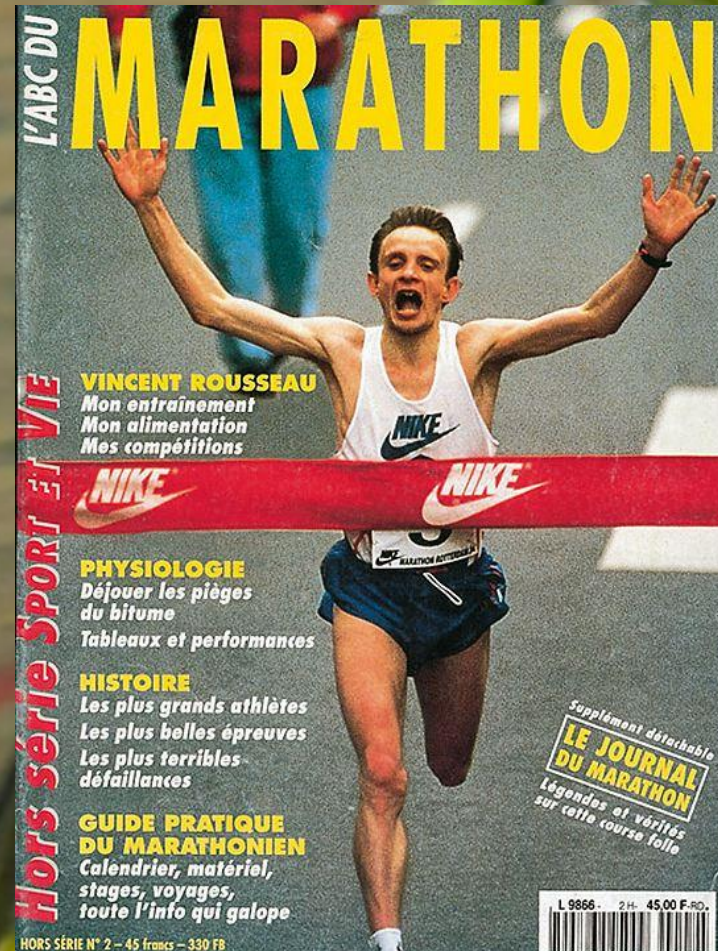
A cyclist wearing a blue helmet and a yellow and blue jersey is riding a time trial bicycle on a wooden track. The cyclist is leaning forward in an aerodynamic position. The background is a blurred wooden track with red and blue lines.

Le Record de l'HEURE,

**c'est la référence mythique
en Cyclisme:**

couvrir la plus grande distance possible en une heure.

« Pourquoi ne pas chercher à parcourir un marathon en une heure ? »



Qui suis je ?

- Athlète adolescent
- Prof d'EPS
- Cycliste sur le tard
- Entraîneur dans le haut niveau
- Pratiquant la compétition depuis 50 ans



OBJECTIF: Record du Monde masters



- **Où:** Mexico
- **Quand:** janvier 2011
- **Comment:** appliquer ma méthode
- **Pourquoi:** pour montrer qu'on peut s'améliorer en travaillant le mental, le physique, la technique .



Avec le parrainage du

- Vélo Club de Draguignan
- Les produits sportifs Fenioux
- La société Italu
- Les Amis, famille et supporters.

• *Bien sportivement à TOUS: JP
dememois83@free.fr*