



# LE PROGRAMME JUNIORS



## ÉDITO DE MARC MADIOT



**Marc Madiot,**

Manager Général de  
l'Équipe cycliste Groupama-FDJ

“ Le cyclisme pro, les plus grandes courses, les plus grands coureurs ne seraient rien sans leurs fondations. À la base de la pyramide, ce sont les clubs en région, les bénévoles, les entreprises locales qui font vivre le vélo partout et qui font rêver les gamins. Au travers de mon équipe, j'ai toujours mis un point d'honneur à soutenir et protéger ce vélo amateur, que l'on oublie trop souvent.

Le haut niveau, ce sont aussi des valeurs qui s'acquièrent et se transmettent. On apprend à devenir professionnel, à se développer, à trouver sa voie et sa nature de coureur. C'est la raison d'être de l'Équipe cycliste Continentale Groupama-FDJ, qui a vu le jour en 2019. C'était dans l'ADN de notre partenaire historique FDJ, c'est devenu possible grâce à l'arrivée de notre partenaire Groupama en 2018.

Aujourd'hui, l'Équipe cycliste Continentale Groupama-FDJ va plus loin et lance ce dispositif d'accompagnement en faveur des coureurs de catégorie Juniors. C'est une étape de plus dans le parcours de formation que l'équipe propose et une immense fierté pour moi, et pour Jens Blatter, manager de l'équipe continentale. ”

Spontivement  
Marc Madiot





## SOMMAIRE

1. PRÉSENTATION ET IDÉOLOGIE DU PROGRAMME .....	5
A. L'œil de Benoit Vaugrenard .....	6
B. Graines de champions .....	10
C. Lenny Martinez, vers la Conti .....	12
2. L'ACCOMPAGNEMENT MIS EN PLACE .....	14
A. Accompagnement matériel .....	14
B. Accompagnement sportif .....	14
C. Accompagnement humain .....	15
D. Accompagnement éducatif .....	15

## 1. PRÉSENTATION ET IDÉOLOGIE DU PROGRAMME

### Le programme Juniors, c'est quoi ?

Depuis ses premières années d'existence, **la formation et la détection** font partie des **valeurs fondatrices** de l'Équipe cycliste Groupama-FDJ. Grâce à la structure WorldTour et son antichambre de catégorie continentale, les jeunes talents bénéficiaient déjà d'un parcours d'accompagnement idéal pour grandir et devenir des professionnels aguerris. En 2021, l'Équipe cycliste Groupama-FDJ enrichit sa filière et met en place un **suivi renforcé** pour des coureurs Juniors, qui s'accompagne d'un soutien à plusieurs niveaux pour les jeunes hommes concernés. Ce programme visant à recruter les tout meilleurs juniors du monde, est encadré par une figure historique de l'équipe, **Benoît Vaugrenard**. Avec son expérience de directeur sportif mais aussi de coureur emblématique de l'équipe, Benoît était le candidat idéal pour endosser cette nouvelle responsabilité. Basé à Besançon, **le Pôle Performance de l'Équipe cycliste Groupama-FDJ est une structure unique en France** et demeure le point central de ce programme.



### *Benoît, peux-tu d'abord revenir sur la genèse de ce projet ?*

La détection, la formation, sont dans l'ADN de l'équipe. Il suffit pour ça de regarder l'effectif actuel de la WorldTeam, et d'où viennent les leaders. La Conti est venue compléter le dispositif mais il fallait **élargir l'offre** en proposant quelque chose aux Juniors. Marc a commencé à me parler de ce projet fin 2019, sans que l'on sache encore précisément quand et comment l'initier. Cela

s'est doucement mis en route fin 2020 et est identifié comme celui de la Conti. **L'objectif est de repérer les meilleurs Juniors**, sur le plan national ou international, puis de les accompagner vers le haut niveau. L'idée est la suivante : certains intégreront l'équipe Conti, qui elle-même aura pour but de les amener vers l'équipe WorldTour. Il y a donc désormais trois marches. Notre ambition est de **donner aux Juniors les outils pour réussir**, et pour ceux qui franchiront le pas, d'avoir déjà une bonne compréhension du fonctionnement de la structure. De ce fait, on gagne du temps et de l'efficacité.

### *Est-ce aussi une manière de ne pas manquer LE talent ?*

Comme pour toute équipe professionnelle, l'objectif principal est de **repérer les talents**, et espérons LA pépite, et de faire en sorte qu'ils ne nous échappent pas. Il faut que nous soyons capables de repérer et **attirer les phénomènes** qui peuvent être précoces, mais aussi ceux qui peuvent avoir un parcours plus conventionnel. Il faut pouvoir s'adapter car à cet âge, tous ne vont pas évoluer à la même vitesse, il faut bien évaluer cela afin **d'adapter l'accompagnement**. En résumé, ne pas en griller certains et ne pas en freiner d'autres. Pour faire une carrière pro, il faut certes avoir des capacités physiques, mais le mental, l'accompagnement et l'environnement sont des éléments tout aussi déterminants. C'est à nous de **développer le coureur dans le bon sens**. Cela nécessite parfois du travail sur le long terme, mais forcément, il y a des coureurs qu'on ne veut pas rater car on sait qu'il y a un gros potentiel derrière.

### *Quel est votre plan d'action ?*

Dans la logique des choses, **tout part de la détection**. Avec Joseph Berlin-Semon, qui est entraîneur à la Conti et qui m'accompagne dans ce projet, on se répartit les courses Cadets et Juniors. On s'y rend puis on regarde, on détecte. Dans cette démarche, le **Trophée Madiot**, c'est quasiment l'étape 1. On suit évidemment ce challenge de par son nom, mais aussi car on retrouve de très bons coureurs venant des quatre coins de la France. C'est un vrai point de référence pour nous, et ça fait en quelque sorte partie de l'ADN de l'équipe. Puis, avec mon petit œil de connaisseur, **j'observe les coureurs en course**, et j'essaie de percevoir s'il y a un potentiel. On procède ensuite à l'approche, d'abord et avant tout avec les parents. Le jeune coureur, à 16-17 ans, va forcément dire oui de suite. J'ai été coureur et j'ai été jeune, je sais ce que c'est. C'est pourquoi **on souhaite consulter les parents**, leur expliquer ce qu'on veut faire. C'est leur enfant, il y a encore l'école à côté, et c'est à eux que revient la décision. Nous voulons qu'ils adhèrent au projet.

### *Des formations de quel ordre ?*

Nous souhaitons faire de la **sensibilisation** sur divers sujets, comme la **diététique avec le médecin** de l'équipe, la **communication**, la gestion des capteurs de puissance. Par exemple, ces derniers sont très importants, et il faut évidemment les utiliser, mais cela à bon escient. À leur âge il faut également et absolument qu'ils travaillent leurs sensations, au risque de se robotiser et de se lasser. Il n'est pas seulement question de leur avenir sportif, mais aussi de la suite de leur vie. C'est notre rôle de faire de la sensibilisation, on est aussi là pour leur parler de notre vécu, de ce qu'il faut faire et de ce qui n'est pas à faire. On veut leur donner **plein de petits outils** qui peuvent les aider. Tous les coureurs ne seront pas amenés à passer dans l'équipe Conti, mais le but est qu'ils emmagasinent un maximum de connaissances et qu'ils ressortent plus autonomes de ce suivi.

### *Pour autant, il ne s'agit pas d'une équipe en soi.*

Tout à fait, et il faut bien le préciser : **ce n'est pas une équipe, c'est un suivi.** Nous ne faisons pas de courses. Le coureur reste bien dans son club. Celui-ci est essentiel dans le dispositif, et à cet âge, il ne faut pas les déraciner. Nous entretenons de très bonnes relations avec les clubs, et nous leur présentons le projet en toute transparence. Le coureur est la vitrine de son club, et un Junior qui "marche" fort, ça fait rêver toutes les écoles de cyclisme. Nous sommes aujourd'hui dans une période compliquée, nous avons encore plus besoin de ces « petits » clubs, et il ne faut surtout pas les étouffer. Certains sont parfois plus structurés que d'autres, mais tous nous sont essentiels. Dans cette logique, ils gardent leur entraîneur de club, Joseph et moi sommes là pour les aider si besoin, s'il y a un manque. Il y a un cadre mais nous faisons du cas par cas.

### *Le but est d'avoir un suivi précis et continu sans être envahissant ?*

Complètement, et cela me permet de nommer les trois coureurs que nous avons retenus jusque-là. Il y a **Louka Lesueur**, un crossman, **Lenny Martinez**, un crossman-vététiste qui fait aussi de la route, ainsi qu'**Eddy Le Huitouze**, qui pratique la piste et la route. Lenny et Eddy vont d'ailleurs **intégrer la Conti** l'an prochain, preuve du succès de notre programme. Louka sera en Juniors 2. Prenons l'exemple de Louka : il a son entraîneur, et il y a certes l'accompagnement au niveau matériel, mais au fond, ça ne change pas beaucoup son quotidien. On le laisse vraiment dans ses habitudes avec son entraîneur, dans sa préparation hivernale. On suit simplement ce qu'il fait. On fait très attention à **ne pas les déranger dans leur routine.** Si le coureur ne peut pas venir en stage parce qu'il a des examens, par exemple, ce n'est pas un souci. Cela n'empêchera pas la continuité de son suivi. Nous nous voulons hyper souples, et il faut l'être à cet âge-là. Ils ne sont pas non plus salariés de l'équipe, ils sont à l'école. Si je dois leur faire louper un ou deux jours de cours, j'appelle d'abord les parents pour voir si cela est possible. **Il faut être très prudents**, car nous avons beau les suivre, ce n'est pas une promesse d'embauche. Tous les coureurs qui bénéficieront du programme n'ont pas l'assurance de signer un contrat en Conti mais l'équipe s'engage à les accompagner et les guider pour leur passage en espoirs.

### *Qu'est-il prévu en termes de stages ?*

Le premier est normalement fixé pour février, à Calpe, avec l'équipe Conti. Pour le reste, on ne se fixe pas de calendrier précis, premièrement parce que les coureurs sont scolarisés, deuxièmement car ils ont des courses avec leurs sélections régionales ou en équipe de France, et troisièmement car il est difficile d'organiser quoi que ce soit dans la situation actuelle. Nous souhaitons planifier ces stages dans les moments propices, quand ils sont plus au calme, selon leurs disponibilités. On veut faire attention à cela pour que le stage soit bénéfique et n'empiète pas sur le reste.

### *Ce programme d'accompagnement pourrait-il être encore plus étendu ?*

En 2021, ils étaient trois, mais rien n'est fermé, si ce n'est la philosophie : **peu en termes de quantité, mais un suivi et une aide concrets et efficaces.** Si nous repérons des coureurs susceptibles de nous intéresser, nous n'hésiterons pas à les contacter. Je suis d'ailleurs en discussion avec certains. Nous sommes capables d'intégrer deux ou trois jeunes supplémentaires à notre suivi. Puis, **nous sommes aussi ouverts à l'international.** Si l'objectif est de trouver les meilleurs, alors il faut bien évidemment regarder ce qui se passe ailleurs qu'en France.

### *Qu'est-ce qui t'a personnellement amené vers ce projet ?*

Entre 2019 et 2020, j'étais en formation pour mon diplôme d'État. Marc m'a parlé de ce projet et m'a demandé si j'étais intéressé. Or, **j'ai toujours gardé un œil sur les jeunes.** Je suis resté très proche de mon club de Vannes, où je suis licencié depuis mes années cadet. Aujourd'hui encore, je les accompagne, je les suis et je les conseille à titre bénévole. Ça m'a toujours plu d'être au cœur de la chose. Même si j'ai passé dix-sept ans dans le milieu professionnel, je n'étais pas si déconnecté. Dès que je le pouvais, j'allais voir les courses de jeunes par chez moi et je regardais les résultats. Malgré tout, ce projet m'a permis de **retrouver un peu les bases** et d'observer ce qui se faisait chez les jeunes de manière plus globale. Ça m'intéresse de voir comment ils travaillent aujourd'hui, et de constater **l'évolution qu'il y a eu depuis 2000** et mes propres années Juniors. C'est assez passionnant, et en un an, j'ai appris beaucoup de choses. C'est très enrichissant et c'est dans la continuité de mon souhait d'apprendre et d'évoluer. Je suis certes référent de ce projet, mais Joseph est également à mes côtés, notamment pour la partie entraînement. Être en repérage au bord des routes, c'est un vrai plaisir. Quand tu as l'œil et le vécu, **tuernes vite le coureur**, tu ressens certaines choses, dans son coup de pédale et son comportement en course. Tu sens s'il y a quelque chose. C'est aussi pourquoi ce rôle me plaît, ça change du monde pro. Je suis encore dans une phase d'apprentissage et aller voir ce qui se passe ailleurs, chez les jeunes notamment, ça m'intéresse beaucoup.



## B. GRAINES DE CHAMPIONS



### EDDY LE HUITOUZE

“ J’ai été détecté à mes années Cadets, notamment lors du Trophée Madiot. J’ai la chance d’être coaché par Benoît Vaugrenard qui m’a permis de réaliser de belles performances cette saison. L’aide matérielle constitue un grand avantage également et m’a permis de progresser. J’ai la chance de signer mon premier contrat professionnel avec la Conti, c’était un objectif de carrière mais ce n’est que le début d’une grande aventure avec la Groupama-FDJ. ”

### LOUKA LESUEUR

“ Benoît Vaugrenard m’a contacté et proposé le projet auquel j’ai tout de suite adhéré. Le prêt de matériel constitue un apport capital, j’ai pu travailler ma position au pôle performance à Besançon, j’ai aussi accès à un nutritionniste qui m’apporte les bases et bénéficie d’un suivi médical. Je bénéficie de nombreux conseils sur mon entraînement et ma préparation. J’ai eu la chance de faire le stage en Italie avec la Conti, ce qui m’a permis de découvrir le professionnalisme. Ce projet me permet de me former et de développer à mon rythme en suivant ma scolarité dans mon lycée. ”



### LENNY MARTINEZ

“ Joseph Berlin-Semon m’a contacté suite à plusieurs victoires en montagne. Il m’a présenté le projet et j’ai accepté tout de suite. En plus d’une aide matérielle, je bénéficie de beaucoup de conseils de la part Benoît Vaugrenard avec lequel je suis en contact chaque semaine. Nicolas Boisson et Joseph Berlin-Semon m’apportent beaucoup également sur les programmes. Je communique aussi avec Lucas Papillon, le nutritionniste de l’équipe. On respecte vraiment les charges d’entraînement d’un coureur junior, il faut être attentif. Nous avons tous les outils à disposition pour progresser. On ne peut que réussir avec ce type d’encadrement. ”



## C. LENNY MARTINEZ, VERS LA CONTI

Après Eddy Le Huitouze, c'est Lenny Martinez, lui aussi suivi par le « programme Juniors », qui s'est engagé pour deux saisons (2022-2023). Vice-champion de France de cyclo-cross dans sa catégorie en début d'année, le jeune homme de 17 ans se fait une hâte de rejoindre les rangs de la « Conti »

La collaboration entre l'organisation Groupama-FDJ et Lenny Martinez passera à la vitesse supérieure en janvier 2022, mais elle n'est donc pas nouvelle. Depuis le début de l'année 2021, le fils de Miguel, champion olympique et du monde de VTT, était en effet accompagné par le programme Juniors récemment mis sur pied, et supervisé par Joseph Berlin-Semon et Benoît Vaugrenard.

Lenny Martinez est membre du CC Varennes-Vauzelles, club par ailleurs **sélectionné par l'initiative de Groupama « Ton club Ton maillot »**. « Je suis super content de rejoindre la Conti, s'est-il enthousiasmé. Déjà quand Joseph, l'entraîneur de la Conti, m'avait annoncé que j'intégrais le suivi Juniors j'étais très heureux. Je m'étais dit : « Imagine si tu passes à la Conti ». C'est un rêve ! J'ai déjà hâte d'être à l'année prochaine, d'être avec l'équipe ! »

« On le sentait prêt physiquement mais aussi suffisamment mature pour franchir ce cap, ajoute Benoît Vaugrenard. Je pense que **c'est la passerelle idéale pour lui** car pour le moment il n'y a pas beaucoup de courses qui correspondent à son profil chez les Juniors. En revanche à la Conti, il devrait avoir un beau programme de courses où il pourra exprimer son potentiel. »

Lenny se décrit lui-même comme un « grimpeur », et Benoit Vaugrenard de préciser qu'il « **aime quand il y a du pourcentage** ». Issu du cyclo-cross, discipline où il a amassé de nombreux succès dans les jeunes catégories, Lenny Martinez a également démontré à plusieurs reprises ses capacités sur route, en s'imposant notamment au Giro della Lunigiana, finissant 3<sup>e</sup> des Championnats d'Europe et remportant une étape du Tour du Valromey. « Mes courses favorites sont celles avec de longues bosses, qui se jouent à l'usure, confirme-t-il. J'habite à Nevers, donc il n'y a pas vraiment de dénivelé vers chez moi, mais je me sens bien en montagne. C'est un effort que j'aime. » À court et moyen terme, le jeune homme ambitionne donc de briller sur ce terrain. Pour le plus long terme ?



“ JE RÊVE DE GRANDS TOURS „

« Je rêve de Grands Tours, dit-il. Quand je vois David Gaudu et Thibaut Pinot dans les cols, ça donne envie d'être à leurs côtés, à tout donner pour les épauler. Je sais que je dois encore travailler, que j'ai beaucoup de choses à apprendre, mais c'est vraiment une belle opportunité que de rejoindre la Conti. »

## 2. L'ACCOMPAGNEMENT MIS EN PLACE

Le jeune coureur signe une convention d'accompagnement d'une durée d'un an renouvelable (pour les Juniors première année) et bénéficie de plusieurs types d'accompagnements.

### A. UN ACCOMPAGNEMENT MATÉRIEL



#### 2 VÉLOS

1 vélo de route + 1 vélo de chrono sont prêtés après avoir étudié la position de chaque coureur au centre de Performance de Besançon.



#### 2 CASQUES

1 casque de course + 1 casque de chrono



#### 2 CAPTEURS DE PUISSANCE



#### 1 PACKAGE VESTIMENTAIRE

### B. UN ACCOMPAGNEMENT SPORTIF

Le programme comporte des stages d'entraînement et d'évaluation aux côtés de la Conti avec la présence et l'accompagnement de Benoît Vaugrenard dans les moments les plus propices de la saison pour le coureur :

**CALPE**  
(ESPAGNE)

Premier regroupement annuel, travail spécifique et tests terrain

**BESANÇON**  
(FRANCE)

Au Centre de Performance : entraînements collectifs, évaluations en laboratoire et tests terrain, entraînements spécifiques en montagne

**MAYENNE**  
(FRANCE)

Entraînements spécifiques

### C. UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN

Contact régulier avec les entraîneurs de La Conti et Benoît Vaugrenard

Accompagnement et conseils en relation avec la famille du coureur et son club

Accès à la plateforme intranet de la Conti

### D. UN ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF

Bon d'achat de 1 000 € pour l'accompagnement scolaire et accès aux formations proposées aux athlètes de la Conti en :



NUTRITION



MÉCANIQUE



COMMUNICATION



PERFORMANCE

- PARTENAIRES TITRES -



Groupama



- PARTENAIRES OFFICIELS -

**LAPIERRE**

**QLE**

**SHIMANO**

**GIRO**



- FOURNISSEURS OFFICIELS -



prologo



- FOURNISSEURS -



- PARTENAIRE DU PROGRAMME JUNIORS -



**CONTACTS PROGRAMME**

**Joseph BERLIN-SEMON**

joseph.berlinsemon@equipegroupamafdj.fr  
+33 6 77 24 73 18

**Benoît VAUGRENARD**

benoit.vaugrenard@equipegroupamafdj.fr  
+33 6 84 33 40 21

**CONTACTS PRESSE**

**Cédric LAURENT**

cedric.laurent@equipegroupamafdj.fr

**Marion LE COULS**

marion.lecouls@equipegroupamafdj.fr