



COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-
YVELINES

1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

Tél. : 01 81 88 08 36

Site internet : www.cif-ffc.org

STAGE CYCLO CROSS ACADEMIE FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

La Fédération Française de Cyclisme propose à votre enfant le stage de perfectionnement : Cyclo-Cross Académie Génération 2025.

DAMES :

- Mardi 26 Octobre au Samedi 30 Octobre au CREPS de Montpellier.

Le stage sera encadré par des moniteurs diplômés d'Etat spécialistes de la discipline : Marine STRAPPAZZON, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021, et Arnaud JOUFFROY, ancien Champion du Monde Espoirs.

HOMMES :

- Lundi 1^{er} Novembre au Vendredi 5 Novembre au CREPS de Montpellier.

Le stage sera encadré par des moniteurs diplômés d'Etat spécialistes de la discipline : Arnaud JOUFFROY, ancien Champion du Monde Espoirs, et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON.

Votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025 – Filles

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération 2025**. Il se déroulera du Mardi 26 Octobre au Samedi 30 Octobre au CREPS de Montpellier.



Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline**, (Marine STRAPPAZZON, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021, et Arnaud JOUFFROY, ancien Champion du Monde Espoirs), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



Programme prévisionnel :

	Mardi 26 Octobre	Mercredi 27 Octobre	Jeudi 28 Octobre	Vendredi 29 Octobre	Samedi 30 Octobre
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculation	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico-physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert pour les Minimes et Cadettes possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacune.

Le prix est fixé à 649,00€ comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de Montpellier, l'encadrement professionnel et la présence d'un mécanicien lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener ton vélo de cyclo-cross ainsi qu'une paire de roues de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Mardi 26 Octobre à 14h et se termine le Samedi 30 Octobre à 16h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de Montpellier, 2 avenue Charles Flahault, 34090 MONTPELLIER

La Fédération Française de Cyclisme se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre faible d'inscrit. **Les places sont limitées, n'attendez pas pour inscrire votre enfant.**

Inscrivez-vous sur la plateforme : Sports'N Connect





CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025 - Garçons

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération Garçons 2025**. Il se déroulera du Lundi 1^{er} Novembre au 5 Novembre au CREPS de Montpellier.



Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline**, (Arnaud JOUFFROY, ancien champion du Monde Espoirs et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



Programme prévisionnel :

	Lundi 1 ^{er} Novembre	Mardi 2 Novembre	Mercredi 3 Novembre	Jeudi 4 Novembre	Vendredi 5 Novembre
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculation	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico-physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert aux Minimes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à 649,00€ comprenant l'hébergement et la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel et la présence d'un mécanicien lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener ton vélo de cyclo-cross ainsi qu'une paire de roues de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Lundi 1^{er} Novembre à 14h et se termine le Vendredi 5 Novembre à 16h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de MONTPELLIER, 2 avenue Charles Flahault, 34090 MONTPELLIER

La Fédération Française de Cyclisme se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre faible d'inscrit.

Les places sont limitées, n'attendez pas pour inscrire votre enfant.

Inscrivez-vous sur la plateforme Sports'N Connect :

