



ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

STAGES ET SÉJOURS FFC

CATALOGUE 2022

SÉJOURS ADULTES



STAGES ACADÉMIE



Sommaire



SOMMAIRE

Séjours adultes

- 22 > 27 mars : ROUTE – **Défiez le Géant de Provence !**
- 28 avril > 1^{er} mai : GRAVEL – **Tour du Ventoux Gravel**
- 19 > 26 juin : ROUTE – **Découverte de la Haute Maurienne à vélo**
- 27 > 31 juillet : ROUTE – **100% féminin - sur les routes du Tour de France Femmes**
- 24 sept. > 1^{er} oct. : ROUTE & GRAVEL – **L'esprit Pyrénéen, Respirez !**
- 15 > 22 octobre : GRAVEL – **Entre Vignes et Ventoux**
- 5 > 12 novembre : ROUTE – **L'évasion Créole, l'île de la Réunion**

Stages Académie

- 21 > 25 février : **BMX Freestyle Académie Performance – Garçons Montpellier**
- 28 fév > 4 mars : **BMX Freestyle Académie – Garçons Montpellier**
- 25 > 27 avril : **BMX Freestyle Académie – Filles Montpellier**
- 14 > 17 février : **BMX RACE Académie – Filles Bourges**
- 21 > 24 février : **BMX RACE Académie – Garçons Bourges**
- 26 > 27 avril : **BMX RACE Académie – Mixte Bordeaux**
- 15 > 19 août : **BMX RACE Académie – Mixte Vaucluse itinérant**
- 15 > 19 août : **CYCLOCROSS Académie – Mixte Vittel**
- 22 > 26 août : **CYCLOCROSS Académie – Mixte Liévin**
- 21 > 25 février : **PISTE Académie – Mixte Bourges**
- 18 > 22 juillet : **PISTE Académie – Mixte Hyères**
- 18 > 20 avril : **ROUTE CLM Académie – Mixte Bourges**
- 18 > 23 juillet : **ROUTE MONTAGNE Académie – Mixte Ariège**
- 10 > 13 avril : **VTT Académie – Mixte Minimes Boulouris**
- 13 > 15 avril : **VTT Académie – Mixte Benjamin(e)s Boulouris**
- 18 > 20 avril : **VTT Académie – Mixte Cadet(te)s Guéret**
- 20 > 22 avril : **VTT Académie – Mixte Minimes Guéret**
- 19 > 21 juillet : **VTT Académie – Mixte Minimes Boulouris**
- 21 > 23 juillet : **VTT Académie – Mixte Benjamin(e)s Boulouris**

Séjours Adultes

VIVEZ VÉLO EN 2022

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



ORGANISATEUR DE SÉJOURS

FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

Stages et séjours pour adultes, sur ROUTE et GRAVEL

7 séjours présentés ici, d'autres à venir ! Pour tous les pratiquants, répartis selon 5 thèmes :



PERFORMANCE



ADVENTURE



BRANDING



PACKAGE
RACE



TERROIR

Chères et chers pratiquant-es, en 2022, la FFC lance son offre de stages et séjours. Des itinéraires touristiques qui mêlent aventures, performances, culture, mais surtout qui fédèrent tous les cyclistes autour de leur passion commune : le vélo. Cette offre a été conçue pour convenir au plus grand nombre, du compétiteur au débutant, de celui qui fonce nez dans le guidon à celui qui lève les yeux pour admirer, profiter, et goûter au plaisir, tout simplement. 5 thèmes rythment l'année, et vous trouverez ces séjours dans les pages qui vont suivre.

Nous vous offrons l'unique opportunité d'être encadrés par des professionnels, des experts de la Route et du Gravel. Nos équipes seront là, au quotidien, pour vous donner tous leurs conseils dans le seul but de partager avec vous leur expérience et leur amour du vélo. Des vignes du Ventoux au Piton de la Fournaise, laissez vous guider, et profitez. La route est vôtre !



Pour qui ? Chaque séjour a ses propres prérequis. Nous sommes certains que vous trouverez séjour à votre pied ! Une question sur la difficulté d'un séjour ? Pas de panique, nous sommes là pour vous éclairer !

Comment s'inscrire ? Vous retrouverez sur chaque fiche de séjour un lien vers la plateforme d'inscription [SPORTS'N CONNECT](#).

C'est facile et intuitif. N'attendez plus, les places sont limitées !



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUR FRANCE : IM078210001

Vacances
Léo Lagrange



DÉFIEZ LE GÉANT DE PROVENCE ! STAGE D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE



Lieu :

Montbrun les bains
(+ Montélimar en option)



Date :

21 > 26 mars 2022
(+ 27 mars en option)



Durée :

6 jours / 5 nuits
(+ 1 en option)



Vous rêvez de soleil depuis des mois ? Au lendemain de l'équinoxe de printemps, venez arpenter les splendides routes des Baronnies, du Vaucluse et défiez le Mont Ventoux ! Cycloportifs, cyclistes de compétition ou tout simplement pratiquants avides de défis, vous serez les bienvenus à Montbrun les Bains pour préparer votre saison et parfaire votre hiver. Nos entraîneurs diplômés d'État, l'un ancien coureur pro : **Pierre Idjouadiene**, l'autre de niveau régional : **Frédéric Bantquin** vous partageront leurs astuces pour devenir meilleurs à chaque coup de pédale.



Au programme, entraînements individualisés et spécifiques, test FTP, grimpée chronométrée du Ventoux, analyse de vos résultats et optimisation de votre performance. Le Mont Ventoux n'aura plus aucun secret pour vous, et vous pourrez vous tester sur ses trois versants mythiques. Vous bénéficierez chaque jour de conférences sur l'entraînement, la nutrition, la gestion de vos efforts en course, mais également d'ateliers mécaniques au quotidien avec notre mécanicien diplômé. Nous n'oublierons pas de vous concocter un programme extra sportif de qualité, mettant en lumière les magies du terroir local.

OPTION : Vous aurez hâte d'accrocher votre premier dossard de 2022, à l'occasion de la CORIMA, épreuve partenaire sur laquelle vous pourrez mettre en pratique tous nos conseils !

Niveau physique requis : 3/5
(cycliste averti pouvant rouler 100km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5
(être capable de faire une descente de grand col par temps humide et rouler en groupe)



Programme prévisionnel :

Lundi 21 mars	Mardi 22 mars	Mercredi 23 mars	Jeudi 24 mars	Vendredi 25 mars	Samedi 26 mars	Dimanche 27 mars
Début du stage 14h	Endurance de base Travail collectif de relais / technique de descente Groupe 1 : 3h30 Groupe 2 : 2h30	Force ss-maximale Le Mont Ventoux par Sault Travail de force sous maximale Groupe 1 : 3h30+ (rallonge possible) Groupe 2 : 3h	Test FTP Le Mont Ventoux par Bédoin (montée chronométrée) Gorges de la Nesque Groupe 1 : 5h+ Groupe 2 : 4h30	PMA type déblocage ou Récupération Groupe 1 : 2h30 avec exercices Groupe 2 : 2h récup	Hors option : Fin du stage à 10h Option course : Convoi vers Montélimar en véhicules	 LA CORIMA CYCLO
Montage & réglage des vélos Décontraction 2 groupe : 1h30 à 2h	SPA ou visites culturelles encadrées	Libre / promenade culturelle / Q&A avec le staff	Cours de mécanique : comment changer des plaquettes de frein et purger	Au choix : libre / Via Ferrata / spéléo / SPA	Décontraction Groupe course : 1h30	Fin du stage après la course
Briefing du stage Q&A	« Vélosophie » Votre vision du vélo	Soirée conférence : Les filières énergétiques	Soirée conférence : analyse FTP // comment améliorer son temps ?	DEGUSTATION VIN Soirée conférence : La nutrition avant et pendant une compétition	Briefing de la course et du parcours	

Hébergement : Centre Léo Lagrange de Montbrun les Bains, chambre individuelle, salle de bain à partager à deux

Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée // inclus dans le prix total (sauf boissons)

Option : La CORIMA, épreuve cyclosportive de masse le dimanche 27 mars. Possibilité de réserver votre dossard, votre nuitée à Montélimar en pension complète, et les conseils de nos entraîneurs et directeurs sportifs pour réussir cette épreuve + Nuit en hôtel 2 ou 3* en pension complète + Briefing samedi soir + La course avec vos coach !

Prix public :
989 € TTC

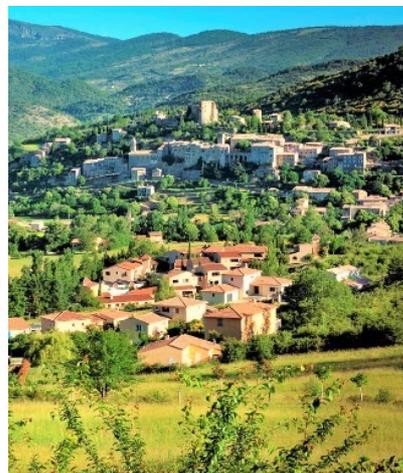
Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes classés 3*, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Montbrun les bains (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Montbrun les bains ou Vaison la Romaine)
- En OPTION : votre dossard et micro-séjour pour la CORIMA, célèbre épreuve cyclosportive qui lieu le dimanche 27 mars à Montélimar

LE + : En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tiré au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion début novembre !



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

JE M'INSCRIS



TOUR DU VENTOUX EN 3 JOURS

GRAVEL – PARTEZ A L'AVENTURE !

Crédits photos : @focal77 - LOOK



Lieu :

Mont Ventoux,
France



Date :

28 avril > 1 mai 2022



Durée :

4 jours / 3 nuits



La FFC est fière de vous présenter le tout premier séjour 100% GRAVEL !! Un séjour au cœur du Massif du Ventoux, qui traversera ses villages mythiques et son patrimoine riche en saveurs. Rassurez-vous, le Ventoux est tout aussi difficile par les chemins que par la route ! Alors, prêt(e)s à rejoindre l'aventure ? Ce séjour est ouvert à toutes les Graveleux, hommes ou femmes, désireuses de vivre une expérience incroyable à vélo. De 18 à 77 ans, de la caisse, il en faudra ! Vous serez encadrés par Pierre IDJOUADIENE, ancien coureur pro sur route et désormais coureur Gravel, et le coach mystère, guide local.



Votre séjour débutera en douceur dans les Vignes autour de Vaison la Romaine. Calme de courte durée car vous attaquerez le vendredi une splendide journée de vélo à travers les Dentelles de Montmirail, Bédoin, le Col des Abeilles, en surplombant les gorges de la Nesque. Samedi, vous l'attendez tous : le Mont Ventoux ! L'avez-vous déjà grimpé en gravel par les chemins ? Il vous montrera toute sa grâce et sa dureté, avant de plonger en direction de Buis les Baronnies pour une récupération bien méritée. Le dernier jour sera sans doute plus calme, il vous ramènera à travers les champs de lavande et d'oliviers vers votre véhicule que vous aurez laissé à Vaison. Ca donne envie ? N'ayez crainte, nos deux entraîneurs sauront vous guider en toute sécurité et à la vitesse à laquelle vous vous sentirez le mieux.

Niveau physique requis : 3/5

(graveleux averti pouvant rouler 70km avec 2000m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5

(être capable de faire une descente de grand col par temps humide et rouler en groupe)



Programme prévisionnel :

jeudi 28 avril	vendredi 29 avril	Samedi 30 avril	Dimanche 1er mai
Début du séjour 14h RDV à Vaison la Romaine (adresse exacte communiquée ultérieurement)	Moyenne Montagne : Vaison la Romaine > Sault - Les dentelles de Montmirail - Pique nique à Bédoin - Le col des Abeilles Environ 80km et 2500m D+	Montagne : Sault > Buis les Baronnies - Le Mont Ventoux par Sault et par la pistes des 1500 - Redescente par le Mont Serein Environ 70km et 2000m D+	Moyenne Montagne : Buis les Baronnies > Vaison la Romaine - Les champs de Lavande - Les contreforts Nord du Ventoux Environ 60km et 1300m D+
Montage & réglage des vélos Décontraction dans les vignes 2 groupe : 1h30 à 2h	Conseils mécaniques et de récupération Visite de Sault	Conseils mécaniques et de récupération Visite de Montbrun les Bains	Pique Nique de fin fin du séjour en milieu d'après-midi
Briefing du séjour Q&A	« Vélosophie » Votre vision du vélo	Soirée Conférence : La préparation de l'entraînement en Gravel	



Crédits photos : @focal77 - LOOK

Activités accessoires : stretching / Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergements : Les Résidences ESCAPADE – Le Moulin de César à Vaison la Romaine et Le Cloître des Dominicains à Buis les Baronnies, Hôtel Le Nesk à Sault – chambre et salle de bain à partager à deux

Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée / inclus dans le prix total

En + : laissez votre portefeuille dans la voiture, tout est inclus

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes ou hôtels classés 2 et 3*, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

LE + : En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tiré au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion début novembre !

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir au départ (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Vaison la Romaine)

Prix public :
839 € TTC





DÉCOUVERTE DE LA HAUTE MAURIENNE À VÉLO

SÉJOUR À VÉLO POUR TOUS

Crédit photo : Maurienne Tourisme



Lieu :
Val-Cenis Termignon,
France
Haute Maurienne



Date :
19 > 26 juin 2022



Durée :
8 jours / 7 nuits



La Fédération Française de Cyclisme est fière de vous présenter un séjour à vélo pour tous, en Haute Maurienne. Plus grand domaine cyclable du monde, la Maurienne est tout aussi riche de patrimoine et de saveurs uniques. Au calme, respirez le grand air de la montagne tout une semaine à vélo, et détendez-vous, simplement. Vous serez encadré(e)s par des entraîneurs professionnels, d'anciens coureurs, mais surtout des coach et guides locaux qui sauront vous faire rêver. Un mécanicien chouchouera vos machines chaque jour. Un séjour clés en main, alliant culture, montagne et apprentissages techniques du vélo. N'attendez pas pour vous inscrire, les places seront limitées.

ÉVADEZ VOUS

Au programme, une semaine riche en activités, toute différentes et singulières. Vous goûterez au terroir de montagne, aux villages centenaires, aux alpages, aux fromages et aux spécialités locales. Il y aura du sport aussi, un peu tout de même, pour vous ouvrir l'appétit et titiller le cycliste qui sommeille en vous. Deux cols mythiques du Tour de France seront les points culminants de votre séjour. Posez vos chronos, cette semaine ce seront le savoir-vivre vélo, la détente, et la Maurienne les maîtres mots. L'hôtel OUTA de Termignon, l'Auberge de Bellecombe, et le staff de la FFC donneront tout pour que votre séjour vous laisse des souvenirs inoubliables.

Niveau physique requis : 1 à 2/5
(cycliste pouvant rouler 30km avec du dénivelé)

Niveau technique requis : 1 à 2/5
(être capable de maîtriser son vélo en descente)



LE+ GRAND DOMAINE CYCLABLE DU MONDE

Programme prévisionnel :

Dimanche 19 juin	Lundi 20 juin	Mardi 21 juin	Mercredi 22 juin	Jeudi 23 juin	Vendredi 24 juin	Samedi 25 juin	Dimanche 26 juin
Début du séjour 14h RDV Hôtel Outa à Val-Cenis Termignon Pot d'accueil	Prise en main du vélo et petit tour vers les stations de Maurienne direction Bonneval sur Arc	Montée en vélo jusqu'à l'auberge Bellecombe 14km et 900m D+ Repas Auberge alpage	Visite de l'auberge et promenade sur l'alpage Repas Auberge	Le Tour des forts du plateau du Mont Cenis à vélo La frontière italienne Pique-nique Croc'Maurienne	Montée du col du Galibier Depuis St-Michel de Maurienne 35km et 2400m D+ Pique-nique Croc'Maurienne	Aller en vélo vers la Redoute Marie-Thérèse Parc du Diable : Via ferrata, parcobranche, musée, visite des forts, balade	Mountain Collection : Montée du col de l'Iseran (sans voiture) G1 : 36km et 1500mD+ G2 : 18km et 900m D+
Sortie libre dans la Vallée	Visite Bonneval sur Arc	Découverte de la Flore sauvage d'altitude	Redescente à vélo et petit tour dans la vallée	Surprise italienne	Visites Valloire	Fin des visites et des activités Retour en vélo	Fin du séjour début d'après-midi
Apéro et présentation du staff et du séjour Soirée de Présentation	Soirée conférence : Techniques de pilotage et de conduite du vélo	Soirée astronomie Nuit en Auberge d'altitude	Soirée conférence : L'entretien mécanique du vélo	Briefing de la montée du Galibier : gérer son effort face au géant	Soirée libre	Briefing de la montée de l'Iseran	



Activités annexes : Spa / visites culturelles et gastronomiques / balades à pied / soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergement : Hôtel OUTA de Termignon, 3* + nuit à l'Auberge de Bellecombe

Restauration : ½ pension adaptée, produits bio et locaux + pique-nique le midi // inclus dans le prix total (sauf boissons)

Option : location de vélos à assistance électrique ou musculaires sur place

Plus d'infos sur votre destination : www.velo-maurienne.com

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en hôtels classés 3* et en auberge de montagne, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques Croc'Maurienne et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

LE + : En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tiré au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion !

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir au départ (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes (location vélo, chambre individuelle)

Prix public /pers :
1 880 € TTC



Charlotte et Stéphane - Hôtel OUTA

SC INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS



LES ROUTES DU TOUR DE FRANCE FEMMES

SÉJOUR 100% FÉMININ



Lieu :

Massif des Vosges,
France



Date :

27 > 31 juillet 2022



Durée :

5 jours / 4 nuits



Mesdames, vous en rêvez ? La première édition du Tour de France Femmes c'est cet été ! Plongez au cœur de la course en parcourant les derniers kilomètres des étapes reines de la plus grande course cycliste féminine au monde ! Chaque jour, vous découvrirez les richesses du parcours, et vous verrez de vos yeux les championnes. De Rosheim en Alsace à la Super Planche des Belles Filles, en passant par le terrible Col du Markstein, vivez le rêve de ces pionnières.

Vous serez entre femmes, et encadrées par un staff 100% féminin. **Julie BRESSET** (à droite), championne Olympique de VTT à Londres en 2012, **Marine STRAPPAZZON** (à gauche) coureuse élite, et les Ambassadrices de la FFC vous partageront tous leurs conseils. Votre vision du vélo ne sera plus jamais la même. Elles vous concocteront un programme unique, alliant pratique sportive et extra sportive de qualité. Nutrition, préparation, récupération, mais surtout plaisir !

Chaque jour, vous serez suivies, accompagnées, conseillées, n'attendez plus !

En BONUS : Vous aurez la chance d'assister à l'arrivée des coureuses lors de la dernière étape à la Super Planche des Belles Filles !



Niveau physique requis : 2/5

(être capable de rouler 80km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2/5

(être capable de faire une descente de col par temps humide et de rouler en groupe)



ADVENTURE

Programme prévisionnel :

Mercredi 27 juillet	Jeudi 28 juillet	Vendredi 29 juillet	Samedi 30 juillet	Dimanche 31 juillet
Accueil des participantes	 Reconnaissance des 60 derniers km de l'étape 6 (Saint-Dié des Vosges à Rosheim)	 Reconnaissance des 60 derniers km de l'étape 7 (Sélestat au Col du Markstein)	Promenade au Lac des Corbeaux	 La Bresse à la Planche des Belles Filles en passant par le Ballon d'Alsace
 Montage & réglage des vélos / Sortie 1h30	 Arrivée des Pros à Saint-Dié des Vosges	Conseils Mécaniques et de récupération	 A la rencontre des Pros sur le parcours (3h de vélo)	 L'arrivée des Pros à la Super Planche des Belles Filles
Briefing du séjour	Vélosophie / Votre vision du vélo	Yoga - relaxation	Soirée conférence : La nutrition des sportives de Haut Niveau	Fin du séjour



Activités accessoires : Yoga / Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergement : Gîte de Groupe à Ventron, en pleine montagne

Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée / inclus dans le prix total

En + : Nous assurons tous les transferts entre les sorties, vous ne touchez pas à votre voiture de la semaine

Prix public :
889 € TTC

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par une entraîneur professionnelle, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Transferts en voiture entre les sorties
- Hébergement en gîtes de groupe
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et entretien du vélo chaque jour par une mécanicien professionnelle
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

LE + : En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tirée au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion !

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Ventron (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur le Massif vosgien)



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE
CYCLISME



ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOU FRANCE : 1M078210001

L'ARGALYDE

Esprit Pyrénées

L'ESPRIT PYRÉNÉEN - RESPIREZ A L'ASSAUT LES GRANDS COLS PYRÉNÉENS EN ROUTE ET EN GRAVEL

©VeloMag / Jules Langeard



Lieu :

Lourdes, France



Date :

24 septembre > 1^{er}
Octobre 2022



Durée :

8 jours / 7 nuits



Détendez vous au cœur des Pyrénées. Posez vos valises et prenez le temps de profiter du cadre, et des cols mythiques autour de vous. Une semaine de vélo comme vous n'en avez jamais fait, alliant route et Gravel, sur des machines haut de gamme. Chaque jour, vous partirez à la conquête d'un grand col, guidés par notre entraîneur Pierre Idjouadiene, ancien coureur professionnel, et un guide local reconnu. Vous serez suivis et escortés par un véhicule d'assistance, et conseillés au quotidien. Une équipe entière du monde du cyclisme professionnel sera dédiée à votre service pour que votre semaine soit inoubliable. La FFC et La Résidence Argalyde vous proposent ce séjour sportif très haut de gamme : le luxe à la française à la portée de vos bras.

Au programme : massages, spa, sorties à couper le souffle, terroir et patrimoine. Nous vous concoctons une semaine unique qui restera à jamais gravée !



Bain froid



Jacuzzi



Sauna



Couloir de nage
chauffé



Salle de massages



Gastronomie
locale

Niveau physique requis : 2 à 3/5

(être capable de rouler 80km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5

(être capable de faire une descente de col par temps humide)

©VeloMag / Jules Langeard



©VeloMag / Jules Langeard



Programme prévisionnel sur mesure :

Samedi 24 septembre	Dimanche 25 septembre	Lundi 26 septembre	Mardi 27 septembre	Mercredi 28 septembre	Jeudi 29 septembre	Vendredi 30 septembre	Samedi 1 ^{er} octobre
Navettes aéroport de Lourdes Début du séjour 14h Résidence L'Argalyde 5*	<p>Chaque matin ou journée : Le Tourmalet – Luz Ardinen – Soulor – Hautacam... autant de cols mythiques que vous ferez en Route et en GRAVEL</p> <p>Vous allez en prendre plein les yeux</p>						Fin du séjour début d'après-midi Navettes aéroport de Lourdes
Prise en main du Matériel	<p>Chaque après-midi : Visites culturelles – dégustations de produits locaux – massages – SPA</p>						
Apéro et présentation du staff et du séjour	<p>Chaque soir : Conférences et soirées à thème (nutrition, cyclisme professionnel, technique, préparation physique) Détente - accès au SPA</p>						



Activités accessoires : SPA, détente, massages... Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergement : Résidence 5* L'Argalyde

Restauration : Pension complète, produits bio et locaux de grande qualité

En + : Tout est inclus, les navettes depuis l'aéroport de Lourdes, le prêt des vélos Route et Gravel



GRAVEL RIDE



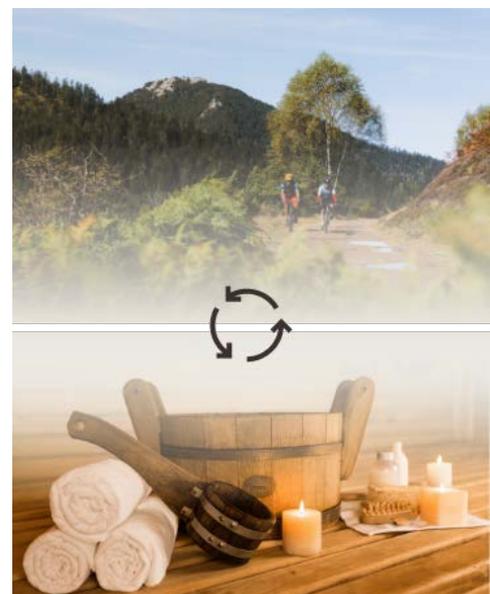
ROAD RIDE

LE PRIVILÈGE DE ROULER
SUR DES VÉLOS D'EXCEPTION

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Votre tenue ALE personnalisée
- Transferts en voiture entre les sorties
- Navette depuis Aéroport de Lourdes
- Hébergement 5*, pension complète
- **Vélo de route haut de gamme + Gravel haut de gamme**
- Révision mécanique et entretien du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel
- Conseils mécaniques
- Accès au SPA, et massages
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Tarifs sur
demande





GRAVEL ENTRE VIGNE ET VENTOUX

SÉJOUR À VÉLO POUR TOUS

@LeoLagrange



Lieu :

Vaison la Romaine,
France



Date :

15 > 22 octobre



Durée :

8 jours / 7 nuits

Pierre IDJOUADIENE – votre guide

@focal77 / LOOK Cycle



De la Terre au Gravel, il n'y a qu'un pas. La FFC et les Vacances Léo Lagrange sont fières de vous présenter leur séjour Gravel entre Vigne et Ventoux. Il fait la part belle au terroir et à l'héritage de cette merveilleuse région de France. Un patrimoine riche, mis en valeur par la pratique du Gravel qui s'affranchit de toute contrainte. Détendez-vous simplement en arpentant les chemins du Vaucluse, du Ventoux et les chemins de vigne sublimés par le début de l'automne. Des couleurs uniques, qui seront le décor d'une semaine riche en souvenirs pour vous et vos proches. Vous serez guidés un ancien coureur pro, et par de nombreux guides locaux qui sauront vous faire aimer leur pays.

- HISTOIRE

TERROIR

GRAVEL

Au programme, une semaine riche en activités, toute différentes et singulières. Vous goûterez au terroir du Ventoux et à son histoire millénaire. Des vignes aux champs de lavande, il y aura aussi un peu de sport. Des sorties d'environ 30km par jour rythmeront votre séjour, mais rassurez vous, nous prendrons le temps de souffler et de profiter. La montée du Ventoux par les chemins sera l'objectif sportif de la semaine. Alors prêts ? Léo Lagrange, l'hôtel le Nesk, et le staff de la FFC donneront tout pour que votre séjour vous laisse des souvenirs inoubliables.

Niveau physique requis : 1 à 2/5

(cycliste pouvant rouler 30km avec du dénivelé)

Niveau technique requis : 1 à 2/5

(être capable de maîtriser son vélo en descente)

@LeoLagrange

@focal77 / LOOK Cycle



Programme prévisionnel :

Samedi 15 octobre	Dimanche 16 octobre	Lundi 17 octobre	Mardi 18 octobre	Mercredi 19 octobre	Jeudi 20 octobre	Vendredi 21 octobre	Samedi 22 octobre
Début du séjour 14h RDV centre Léo Lagrange Vaison la Romaine Pot d'accueil	GRAVEL & WINE Tour d'un domaine viticole à Gigondas Dégustation de vins Côtes du Rhône	GRAVEL STORY Revivez l'aire Gallo-romaine Entre vestiges et Oliviers	GRAVEL LAND Sortie en pleine nature – profiter du silence	GRAVEL & WINE Les Dentelles de Montmirail Tour du Domaine des Dentelles	GRAVEL MYTHE Montée du Mont Ventoux par les chemins Pique-nique au sommet	GRAVEL Lavande Balade à travers les champs de lavande	GRAVEL RETURN Retour vers Vaison la Romaine par les chemins faciles
Sortie libre – réglage des vélos	Après-midi détente dans les vignes	Détente, SPA visite de Vaison la Romaine	Détente, SPA Après-midi libre	Dégustations Panier repas	Redescente vers Sault pour la suite du séjour	Après-midi détente, libre	Fin du séjour début d'après-midi
Apéro et présentation du staff et du séjour Soirée de Présentation	Soirée conférence : Techniques de pilotage et de conduite du vélo	Soirée libre	Soirée conférence : L'entretien mécanique du vélo	Briefing L'organisation des trois jours à venir	Sault - soirée à thème : L'histoire du vélo et le mythe du Ventoux	Soirée « vélosophie »	



©LeoLagrange

Activités annexes : Spa / visites culturelles et gastronomiques / balades à pied / soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergements : Centre Léo Lagrange de Vaison 3* + Hôtel le Nesk de Sault 4*

Restauration : ½ pension adaptée, produits bio et locaux + pique-nique le midi // inclus dans le prix total (sauf boissons)

Option : location de vélos gravel musculaires sur place

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes ou hôtels classés 3 ou 4*, demi-pension adaptée sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes, visites et dégustations
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir au départ (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes (location vélo, chambre individuelle)

Prix public :
1 490 € TTC



©LeoLagrange

LE + : En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tiré au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion !

SC INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS

TERROIR



ADVENTURE

L'ÉVASION CRÉOLE : L'ÎLE DE LA RÉUNION ROUTE - À LA DÉCOUVERTE DE L'ÎLE ET DE SA CULTURE

Cirque de Mafate



Lieu :

Ile de la Réunion,
France



Date :

5 > 12 novembre
2022



Durée :

8 jours / 7 nuits



Le Comité de cyclisme de la Réunion et la Fédération française de cyclisme sont fiers de vous présenter ce séjour pour faire le plein de vitamine D et de bonne humeur. L'île de la Réunion comme vous ne l'avez jamais vue, avec des paysages à couper le souffle. De saint Denis au Piton de la Fournaise, l'île et ses merveilles seront gravées à jamais dans vos muscles et dans votre cœur. Vous serez encadrés par deux entraîneurs : Pierre Idjouadiene, ancien coureur professionnel, et André Pellegrin, le local, qui connaît l'île et ses secrets comme sa poche. *En + : depuis Paris, nous serons présents pour vous accompagner dans votre logistique.*



Au programme : Le Tour de l'île en 5 étapes sur route de 70km environ (1 littoral, 3 moyenne montagne, 1 haute montagne). Du vélo, mais aussi des découvertes culturelles et culinaires, et de la détente surtout. Couleurs, vanille, villages somptueux, plages et la fureur du Piton de la Fournaise seront le décor de votre périple.

ACCOMPAGNANTS NON CYCLISTES : nous vous proposons un programme complet !

En OPTION, vous pourrez même profiter des joies du survol de l'île en hélicoptère !

Niveau physique requis : 2 à 3/5

(être capable de rouler 70km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5

(être capable de faire une descente de col par temps humide)



ADVENTURE

Programme prévisionnel (les distances sont données à titre indicatif, et sont modulables en fonction de votre niveau) :

SAMEDI 05-11	DIMANCHE 06-11	LUNDI 07-11	MARDI 08-11	MERCREDI 09-11	JEUDI 10-11	VENDREDI 11-11	SAMEDI 12-11
Possibilité de faire un déplacement commun depuis le Vélodrome National de la FFC à Saint Quentin en Yvelines	Accueil Transfert Hôtel à St Pierre Installation	Etape 1 La route des laves St Pierre > Bras Panon 90km et 700m D+	Etape 2 L'immersion tropicale Bras Panon > Hell Bourg 70km et 1500m D+	Transfert Hell Bourg > St Paul Visite du chef lieu Saint Denis	Etape 4 Les 400 virages St Leu > Cilaos 80km et 1600m D+	Etape 5 Le volcan, la route du feu sacré Cilaos > Piton de la Fournaise 80km et 2500m D+	*Survol de l'île en hélicoptère ou *Marché forain ST Pierre ou *Excursion Piton Maïdo
Voyage PARIS>REUNION	Présentation de la semaine Sortie d'acclimatation St Pierre > Saint Leu 50km 300m d+/-	Visite de Pro Vanille	Visite patrimoine Hell Bourg Atelier culinaire « cuisine créole »	Etape 3 La Route des Plages St Paul > St Leu par les hauts 45km et 700m D+	Visite de Cilaos Relaxation à la station thermale de Cilaos	Libre	Transfert St Pierre > St Denis Vol de retour vers PARIS
Chaque soir, bénéficiez des conseils techniques de notre entraîneurs ! Surtout...détendez vous et appréciez la beauté de l'île tout simplement.							



Activités accessoires : SPA, détente, massages... Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergement : Hôtels ou gîtes 3 à 4*

Restauration : Pension complète, produits locaux de grande qualité

En + : Tout est inclus, et nous transportons vos bagages entre les étapes !



Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Transferts en voiture entre les sorties
- Navette depuis Aéroport de Saint Denis et les navettes durant la semaine
- Hébergement 3 à 4*, pension complète
- Révision mécanique et entretien du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne
- Soirées à thèmes
- Conseils mécaniques
- Accès au SPA lors des journées dédiées
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Le billet d'avion depuis Paris, avec votre vélo
- La navette Vélodrome-aéroport (30€/personne)
- Le vol en hélicoptère
- Le choix des options payantes

Prix public à partir de
1 690 € TTC



©Woody Van der Streaten

Stages Académie

VIVEZ VÉLO EN 2022

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



ORGANISATEUR DE SÉJOURS

FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

Stages Académie

20 stages académies pour tous les pratiquants et dans les 6 disciplines :



Suite au lancement des stages Cyclo-Cross Académie en 2021, la Fédération Française de Cyclisme multiplie son offre en proposant 20 stages Académie dans 6 disciplines différentes. Ces stages sont dédiés à tous et toutes les jeunes cyclistes licencié·es.

Votre enfant pratiquera sur des lieux d'entraînement de haut niveau, avec des champion·ne·s d'exception. Ces dernier·ès auront pour objectif de leur transmettre leurs connaissances sur le vélo mais aussi de leur amener des éléments complémentaires propices à la performance.

L'aventure vous tente ? N'hésitez pas à parcourir ces pages, vous trouverez le stage le plus adapté !

Pour qui ? Pour tous les mineur·es, des minimes aux juniors, filles ou garçons. Que votre enfant participe à des compétitions ou non, ces stages sont là pour le faire progresser, alors n'attendez plus.



Comment s'inscrire ? Vous retrouverez sur chaque fiche de séjour un lien vers la plateforme d'inscription [SPORTS'N CONNECT](#). C'est facile et intuitif. N'attendez plus, les places sont limitées !



BMX FREESTYLE ACADEMIE – Garçons +17ans 21 au 25 février à Montpellier

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Freestyle Académie Garçons. Il se déroulera du Lundi 21 Février au Vendredi 25 Février 2022 au CREPS de Montpellier.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Anthony JEANJEAN**, Double Champion d'Europe et 7è JO 2020 et **Valentin ANTONUCCIO**, Vainqueur Coupe de la France 2021), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

De plus, une découverte de BMX Flat, encadré par Alex JUMELIN, vous est proposé

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de préparer au mieux la saison 2022



Programme prévisionnel :

	Lundi 21 Février	Mardi 22 Février	Mercredi 23 Février	Jeudi 24 Février	Vendredi 25 Février
Matin		Tricks learning	Découverte Flat	Riding Format compétition	Tricks learning Bac à Mousse Rési
Après-Midi	Prise connaissances Park	Tricks learning	Riding Park	Tricks learning Bac à Mousse Rési	Bilan

Ce stage est ouvert aux Garçons de 17 ans et +, le niveau requis est de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **549,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel lors des 5 jours de stage, les déplacements au Skatepark de Grammont et le vélo de BMX Flat fourni.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 21 Février à 14h et se termine le Vendredi 25 Février à 14h au Creps de MONTPELLIER, 2 avenue Charles FLAHAULT, 34000 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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



JE M'INSCRIS !





BMX FREESTYLE ACADEMIE – Garçons U16

28 février au 4 mars à Montpellier

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Freestyle Académie Garçons. Il se déroulera du Lundi 28 Février au Vendredi 4 Mars 2022 au CREPS de Montpellier.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Quentin MORIEN** et **Thibaut PANAVILLE**, membres du Pôle France BMX Freestyle), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. De plus, une découverte de BMX Flat, encadré par Alex JUMELIN, vous sera proposée.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de préparer au mieux la saison 2022.



Programme prévisionnel :

	Lundi 28 Février	Mardi 1 Mars	Mercredi 2 Mars	Jeudi 3 Mars	Vendredi 4 Mars
Matin		Approche Park Approche Tricks Learning	Découverte Flat	Perfectionnement Trick Learning + Run sur le Park	Perfectionnement Trick Learning + Bilan
Après-Midi	Accueil groupe + Riding Tests	Perfectionnement Li gne Park et Trick learning	Perfectionnement M odule Park	Mini-Compétition	
Soirée	Intégration	Activité du soir	Activité du soir	Activité du soir	

Ce stage est ouvert aux Garçons de 16 ans et -, le niveau requis est de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **549,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel lors des 5 jours de stage, les déplacements au Skatepark de Grammont et le vélo de BMX Flat fourni. Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 28 Février à 14h et se termine le Vendredi 4 Mars à 14h au Creps de MONTPELLIER, 2 avenue Charles FLAHAULT, 34000 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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



JE M'INSCRIS !





BMX FREESTYLE ACADEMIE – Filles 13 ans et + 25 au 27 avril Montpellier

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Freestyle Académie Filles. Il se déroulera du Lundi 25 Avril au Mercredi 27 Avril 2022 au CREPS de Montpellier.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Quentin MORIEN** et **Thibaut PANAVILLE**, membres du Pôle France BMX Freestyle), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. De plus, une découverte de BMX Flat, encadré par Alex JUMELIN, vous sera proposée.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de parfaire votre niveau de pratique.



Programme prévisionnel :

	Lundi 25 Avril	Mardi 26 Avril	Mercredi 27 Avril
Matin		Approche du Park Approche du Tricks Learning	Découverte Flat
Après-Midi	Accueil du groupe + Riding Tests	Travail de ligne sur le Park	Mini-compétitions + Bilan
Soirée	Intégration	Activité du Soir	

Ce stage est ouvert aux Filles de 13 ans et +, le niveau requis est d'avoir déjà pratiqué plusieurs jours consécutifs. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à 349,00€ comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel lors des 3 jours de stage, les déplacements au Skatepark de Grammont et le vélo de BMX Flat fourni.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 25 Avril à 14h et se termine le Mercredi 27 Avril à 17h au Creps de MONTPELLIER, 2 avenue Charles FLAHAULT, 34000 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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



BMX RACE ACADEMIE – Filles U17 et U15 14 au 17 février à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Race Académie Filles. Il se déroulera du Lundi 14 Février au Jeudi 17 Février 2022 au CREPS de Bourges.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Charlotte DEVOLDER**, vainqueur de la Coupe de France Elite Dames 2021 et **Hugo DORVAL**, membre de la DN BMX de JOUE LES TOURS), 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 préparer au mieux la saison 2022 et exceptionnellement 2 séances découverte de Piste complètent ce programme !



Programme prévisionnel :

	Lundi 14 Février	Mardi 15 Février	Mercredi 16 Février	Jeudi 17 Février
Matin		Piste(s) BMX, Initiation Butte SX	Piste(s) BMX orienté Gestuelle Départ	Piste(s) BMX orienté Cabré/Manual
Après-Midi	Tests Techniques Piste BMX	Séance Vélodrome Découverte	Séance Vélodrome Découverte	Piste(s) BMX orienté sauts
Soirée		Analyse vidéos	Intervention Entraînement	

Ce stage est ouvert aux Minimes Filles et Cadettes possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacune.

Le prix est fixé à **549,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel lors des 4 jours de stage et le vélo de Piste fourni lors des 2 séances de vélodrome.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX ainsi que tes chaussures et pédales automatiques.

Le stage débute le Lundi 14 Février à 14h et se termine le Jeudi 17 Février à 17h au Creps de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



BMX RACE ACADEMIE – Garçons U17 et U15 21 au 24 février à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Race Académie Garçons. Il se déroulera du Lundi 21 Février au Jeudi 24 Février 2022 au CREPS de Bourges.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Romain MAYET**, Vice Champion de France Elite 2020, membre du pôle France Elite et **Hugo DORVAL**, membre de la DN BMX de JOUE LES TOURS), 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 préparer au mieux la saison 2022 et exceptionnellement 2 séances découverte de Piste complètent ce programme !



Programme prévisionnel :

	Lundi 21 Février	Mardi 22 Février	Mercredi 23 Février	Jeudi 24 Février
Matin		Piste(s) BMX, Initiation Butte SX	Piste(s) BMX orienté Gestuelle Départ	Piste(s) BMX orienté Cabré/Manual
Après-Midi	Tests Techniques Piste BMX	Séance Vélodrome Découverte	Séance Vélodrome Découverte	Piste(s) BMX orienté sauts
Soirée		Analyse vidéos	Intervention Entraînement	

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

Le prix est fixé à **549,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel lors des 4 jours de stage et le vélo de Piste fourni lors des 2 séances de vélodrome.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX ainsi que tes chaussures et pédales automatiques.

Le stage débute le Lundi 21 Février à 14h et se termine le Jeudi 24 Février à 17h au Creps de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



BMX RACE ACADEMIE – Mixte U17 et U15

26 et 27 avril à Bordeaux

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Race Académie. Il se déroulera du Mardi 26 Avril au Mercredi 27 Avril 2022 au CREPS de Bordeaux.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Anne ROUGIE**, multiple finaliste mondiale Elite et **Mathieu DAUNAS**, ancien pilote Elite), 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 finaliser votre préparation de la saison 2022.



Programme prévisionnel :

	Mardi 26 Avril	Mercredi 27 Avril
Matin	Tests techniques	Découverte ou perfectionnement Butte SX
Après-Midi	Technique Individuel Départ	Tactique et confrontation
Soirée	Débriefing	

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

Le prix est fixé à **249,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de BORDEAUX et l'encadrement professionnel lors des 2 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX ainsi que tes chaussures et pédales automatiques.

Le stage débute le Mardi 26 Avril à 10h et se termine le Mercredi 27 Avril à 17h au Creps de BORDEAUX, 653 cours de la Libération, 33405 Talence.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



BMX RACE ACADEMIE – Mixte U17 et U15 15 au 19 août dans le Vaucluse

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage: BMX Race Académie Vaucluse. Il se déroulera du Lundi 15 Août au Vendredi 19 Août 2022 au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU (84)



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Emma JOUTEAU**, pilote Elite, membre de la DN Pays de la Loire et **Blandine COTTEREAU**, entraîneuse du Club de DARDILLY BMX), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Différentes pistes de BMX du VAUCLUSE seront au programme. afin de préparer au mieux la rentrée sportive 2022
Présence exceptionnelle de Sylvain ANDRE lors de la dernière journée de stage !



Programme prévisionnel :

	Lundi 15 Août	Mardi 16 Août	Mercredi 17 Août	Judi 18 Août	Vendredi 19 Août
Matin		Piste SARRIANS	VTT - Gravel	Piste BOLLENE	Piste CAVAILLON
Après-Midi	Piste ENTRECHAUX	Piste SARRIANS	Baignade	Piste BOLLENE	Piste CAVAILLON

Ce stage est Mixte, ouvert aux Minimes - Cadettes et Cadets possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine d'entraînement.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement, la restauration, l'encadrement professionnel lors des 5 jours de stage et les déplacements sur les différents sites de pratique.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 15 Août à 14h au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU et se termine le Vendredi 19 Août à 17h au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.



CYCLO-CROSS ACADEMIE – Mixte U17 et U15

Génération 2025

15 au 19 août à Vittel

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 Lundi 15 Août au Vendredi 19 Août au Centre de Préparation de VITTEL.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Marine STRAPPAZZON**, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021 et **Paul HERMAN**, manager du SCO 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 15 Août	Mardi 16 Août	Mercredi 17 Août	Jeudi 18 Août	Vendredi 19 Août
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, Cadettes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement et la restauration au CPO de VITTEL, 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 15 Août à 14h et se termine le Vendredi 19 Août à 16h. Le rendez-vous est fixé au CPO de VITTEL, 361 Avenue du Haut de Fol, 88800 VITTEL

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.



[JE M'INSCRIS !](#)





CYCLO-CROSS ACADEMIE – Mixte U17 et U15 Génération 2025 22 au 26 août à Liévin

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 Lundi 22 Août au Vendredi 26 Août sur le site des Championnats de France 2022 et des Championnats du Monde 2025.



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 :

	Lundi 22Août	Mardi 23 Août	Mercredi 24 Août	Jeudi 25 Août	Vendredi 26Août
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-Cadettes-Cadets possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'Aréna de Liévin, 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 que ton vélo de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Lundi 22 Août à 14h et se termine le Vendredi 26 Août à 16h. Le rendez-vous est fixé à l'Aréna de Liévin, Chemin des Manufactures, 62800 LIEVIN.

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.



PISTE ACADEMIE – Mixte U17 et U15 21 au 25 février à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Piste Académie. Il se déroulera du Lundi 21 au Vendredi 25 Février au CREPS de Bourges.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Morgan KNEISKY**, Triple Champion du Monde de l'Américaine, et **Marjorie CONTAULT**, Ancienne Coureuse sur Route et sur Piste de Haut Niveau), 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.



Programme prévisionnel :

	Lundi 21 Février	Mardi 22 Février	Mercredi 23 Février	Jeudi 24 Février	Vendredi 25 Février
Matin	Arrivée	Thématique Scratch	Thématique Elimination	Thématique Vitesse par Equipe	Madison « course »
Après-Midi	Test technique/physique	Thématique Vitesse/Keirin	Préparation Physique	Thématique Madison	Retour
Soirée	Info « braquet » + cours mécanique	Débrief jour	Débrief + Table ronde	Débrief + Table ronde	

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories Minimes et Cadets ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **599,00€** comprenant l'hébergement et la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener une tenue de sport d'intérieur.

Le stage débute le Lundi 21 Février à 11h et se termine le Vendredi 25 Février à 14h30. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES

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.



PISTE ACADEMIE – Mixte U17 et U15 18 au 22 avril à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Piste Académie. Il se déroulera du Lundi 18 au Vendredi 22 Avril au CREPS de Bourges.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Morgan KNEISKY**, Triple Champion du Monde de l'Américaine, et **Benjamin EDELIN**, Champion d'Europe en Vitesse par Equipe), 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.



Programme prévisionnel :

	Lundi 18 Avril	Mardi 19 Avril	Mercredi 20 Avril	Jeudi 21 Avril	Vendredi 22 Avril
Matin	Arrivée	Thématique Scratch	Thématique Elimination	Thématique Vitesse par Equipe	Madison « course »
Après-Midi	Test technique/physique	Thématique Vitesse/Keirin	Préparation Physique	Thématique Madison	Retour
Soirée	Info « braquet » + cours mécanique	Débrief jour	Débrief + Table ronde	Débrief + Table ronde	

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories Minimes et Cadets ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **599,00€** comprenant l'hébergement et la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener une tenue de sport d'intérieur.

Le stage débute le Lundi 18 Avril à 11h et se termine le Vendredi 22 Avril à 14h30. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES

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.



PISTE ACADEMIE – Mixte Junior 18 au 22 juillet à Hyères

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de vous proposer le stage de perfectionnement : Piste Académie. Il se déroulera du Lundi 18 au Vendredi 22 Juillet au Vélodrome de Hyères.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Morgan KNEISKY**, Triple Champion du Monde de l'Américaine, et **Kévin SIREAU**, médaillé olympique et multiple Champion du Monde), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Venez finaliser votre préparation pour les Championnats de France avec des Champions d'exception.



Programme prévisionnel :

	Lundi 18 Juillet	Mardi 19 Juillet	Mercredi 20 Juillet	Jeudi 21 Juillet	Vendredi 22 Juillet
Matin	Arrivée + Présentation	Tempo	Course Aux Points	Technique Madison	« 6 jours »
Après-Midi	Scratch	Elimination	Mini-Omnium	Madison	Bilan

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories Juniors Femmes et Hommes ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **499,00€** comprenant la restauration du midi, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique.

Le stage débute le Lundi 18 Juillet à 11h et se termine le Vendredi 22 Juillet à 14h30. Le rendez-vous est fixé au Vélodrome de Costebelle de Hyères, Chemin Ermitage, 83 400 HYERES

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.



ROUTE ACADEMIE CLM – Mixte U17 et U15

18 au 20 avril à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Contre la Montre Route Académie. Il se déroulera du Lundi 18 Avril au Mercredi 20 Avril au CREPS de Bourges.



Encadré par des entraîneurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Pierre IDJOUADIENE**, ancien coureur professionnel sur route, et **Marjorie CONTAULT**, ancienne coureuse sur route et sur piste de haut niveau), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.



Le premier stage d'optimisation de la performance en CLM ouvert à tous les jeunes coureurs ! Vos enfants y trouveront les clés de leur développement athlétique.

Programme prévisionnel :

	Lundi 18 Avril	Mardi 19 Avril	Mercredi 20 Avril
Matin	Accueil – réglage des vélos et présentation du stage	Test CLM individuel	Test CLM individuel optimisé
Après-Midi	optimisation de la position et apprentissage technique	Initiation à la Préparation Physique / musculation	CLM/équipe
Soirée	Conférence : les déterminants de la performance en CLM	Conférence : préparer physiquement et mentalement un CLM	

Ce stage est Mixte ouvert aux Minimes, Cadettes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer des entraînements intensifs.

Le prix est fixé à **399,00€** comprenant l'hébergement et la restauration, les véhicules suiveurs, l'encadrement professionnel lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques et une tenue de sport intérieure.

Le stage débute le Lundi 18 Avril à 10h et se termine le Mercredi 20 Avril à 17h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de Bourges, Avenue du Maréchal Juin, 18000 BOURGES

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.



ROUTE ACADEMIE Montagne – Mixte U17 et U15 18 au 23 juillet en Ariège

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Route Académie Montagne. Il se déroulera du Lundi 18 Juillet au Samedi 23 Juillet au Complexe des Oustalous en Ariège.

Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Thierry BEDARD**, Team Manager du Team Culture Vélo Racing Team U19, **Ludivine LOZE**, ancienne 4^e aux Championnats de France Elite Dames et **Rémi CASTELLS**, Entraîneur du Team Culture Vélo Racing U19), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Présence sur l'étape du Tour de France du Mardi 19 Juillet !

Programme prévisionnel :

	Lundi 18 Juillet	Mardi 19 Juillet	Mercredi 20 Juillet	Jeudi 21 Juillet	Vendredi 22 Juillet	Samedi 23 Juillet
Matin			Travail Coup de pédale		Enchaînement de Cols	Contre le Montre Individuel
Après-Midi	Accueil + Sortie Route	Journée Tour de France	Initiation Préparation Physique	Randonnée Montagne	Initiation Préparation Physique	Bilan
Soirée	Débriefing	Analyse de l'après	Conférence Entraînement	Débriefing	Conférence Nutrition	

Ce stage est Mixte ouvert aux Minimes, Cadettes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement.

Le prix est fixé à **799,00€** comprenant l'hébergement et la restauration, les véhicules suiveurs, l'encadrement professionnel lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques.

Le stage débute le Lundi 18 Juillet à 14h et se termine le Samedi 23 Juillet à 16h. Le rendez-vous est fixé au Complexe des Oustalous, 09310 Les Cabannes

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Minimes

10 au 13 avril à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Dimanche 10 Avril au Mercredi 13 Avril au CREPS PACA site de BOULOURIS.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien Champion du Monde Espoirs de Cyclo-Cross et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), 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 VTT XCO.

Programme prévisionnel :

	Dimanche 10 Avril	Lundi 11 Avril	Mardi 12 Avril	Mercredi 13 Avril
Matin		Evaluations niveau	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts...) + Défis / Chronos
Après-Midi		Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)	
Soirée	Soirée à thèmes « Entraînement »	Soirée à thème « Savoir rouler vite en VTT »	Soirée à thèmes « Étirements »	

Ce stage est ouvert pour les Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer un programme intensif d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **399€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage. Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.

Le stage débute le Dimanche 10 Avril à 18h et se termine le Mercredi 13 Avril à 13h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL.

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Benjamins

13 au 15 avril à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Mercredi 13 Avril au Vendredi 15 Avril au CREPS PACA site de BOULOURIS.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien Champion du Monde Espoirs de Cyclo-Cross et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), 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 VTT XCO.

Programme prévisionnel :

	Mercredi 13 Avril	Jeudi 14 Avril	Vendredi 15 Avril
Matin		Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)
Après-Midi	Evaluations niveau	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts...) + Défis / Chronos
Soirée	Soirée à thème « Savoir rouler vite en VTT »	Soirée à thème «Etirements »	

Ce stage est ouvert pour les Benjamin(e)s possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer ce programme intensif d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT. Le stage débute le Mercredi 13 Avril à 14h et se termine le Vendredi 15 Avril à 17h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL.

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Cadet(te)s

18 au 20 avril à Guéret

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Lundi 18 Avril au Mercredi 20 Avril à l'Institut Régional de Formation Jeunesse et Sports de Guéret.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Nicolas ROULLAND**, éducateur sportif, entraîneur, formateur et **Sabrina ENAUX**, Multi-médaillées aux Championnats de France de VTT XCO), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Lundi 18 Avril	Mardi 19 Avril	Mercredi 20 Avril
Matin	Evaluation technique générale	Freinage et relance	Freinage, franchissements, Sauts et relances
Après-Midi	Les trajectoires qui procurent de la vitesse	Franchissements et sauts	Fin du stage
Soirée	Echange	Feed-back de la journée	

Ce stage est ouvert pour les Cadettes -Cadets possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'IRFJS de Guéret, l'accès au site de pratique de la Coupe de France de Guéret et la présence de 2 personnes professionnelles et expertes lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.

Le stage débute le Lundi 18 Avril à 9h30 et se termine le Mercredi 20 Avril à 13h. Le rendez-vous est fixé à l'IRJS de GUERET, Rue Paul Louis Grenier, 23000 GUERET

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Minimes

20 au 22 avril à Guéret

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Mercredi 20 Avril au Vendredi 22 Avril à l'Institut Régional de Formation Jeunesse et Sports de Guéret



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Nicolas ROULLAND**, éducateur sportif, entraîneur, formateur et **Sabrina ENAUX**, Multi-médaillées aux Championnats de France de VTT XCO), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Mercredi 20 avril	Jeudi 21 avril	Vendredi 22 avril
Matin		Les trajectoires qui procurent de la vitesse	Franchissements et sauts
Après-Midi	Evaluation Technique Générale	Freinage et relance	Freinage, franchissements, Sauts et relances
Soirée	Echanges Stagiaires	Feed-back de la journée	Fin du stage

Ce stage est Mixte ouvert pour les Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'IRFJS de Guéret, l'accès au site de pratique de la Coupe de France de Guéret et la présence de 2 personnes professionnelles et expertes lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT

Le stage débute le Mercredi 20 Avril à 14h30 et se termine le Vendredi 22 Avril à 17h. Le rendez-vous est fixé à l'IRJS de GUERET, Rue Paul Louis Grenier, 23000 GUERET

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Minimes 19 au 21 juillet à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Mardi 19 au Jeudi 21 Juillet au CREPS PACA site de BOULOURIS.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien Champion du Monde Espoirs de Cyclo-Cross et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.



Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.

Programme prévisionnel :

	Mardi 19 Juillet	Mercredi 20 Juillet	Jeudi 21 Juillet
Matin	Evaluations niveau	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts...) + Défis / Chronos
Après-Midi	Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)	Bilan + retour
Soirée	Soirée à thème «Entraînement»	Soirée à thèmes « Etirements »	

Ce stage est ouvert pour les Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.

Le stage débute le Mardi 19 Juillet à 9h30 et se termine le Jeudi 21 Juillet à 13h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL.

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.



VTT ACADEMIE – Mixte Benjamin-es 21 au 23 juillet à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Jeudi 21 au Samedi 23 Juillet au CREPS PACA site de BOULOURIS.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien Champion du Monde Espoirs de Cyclo-Cross et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Jeudi 21 Juillet	Vendredi 22 Juillet	Samedi 23 Juillet
Matin		Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)
Après-Midi	Evaluations niveau	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts...) + Défis / Chronos
Soirée	Soirée à thème « Savoir rouler vite en VTT »	Soirée à thème «Etirements »	

Ce stage est ouvert pour les Benjamin(e)s possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.

Le stage débute le Jeudi 21 Juillet à 14h et se termine le Samedi 23 Juillet à 17h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL

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.