



CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025

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 1^{er} 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.

Inscrivez-vous sur la plateforme Sports'N'Connect





CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025

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	Judi 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 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacune.

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.**

Inscrivez-vous sur Sports'N'Connect.





BMX RACE ACADEMIE

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**, entraîneure 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**

Inscrivez-vous sur la plateforme Sports'N'Connect





PISTE ACADEMIE

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	Jedi 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 1^{er} 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.**

Inscrivez-vous sur Sports'N'Connect





ROUTE ACADEMIE

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

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'étape	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.**

Inscrivez-vous sur la plateforme Sports'N'Connect





VTT ACADEMIE

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 **Benjamins et Minimes Filles et Garçons** possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} 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

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

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

Inscrivez-vous sur Sports'N'Connect

