



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

ENTRAINEMENTS PISTE SQY JANVIER-FEVRIER 2019

Suite aux différentes compétitions qui se sont déroulées cet hiver, vous trouverez ci-joint le nouveau collectif piste. Pour les catégories juniors/élites hommes et dames, ce collectif est « resserré » afin de pouvoir faire du travail de poursuite par équipe.

Je rappelle que ce collectif est un collectif entraînement, avec comme objectif final les championnats de France. Cependant, un coureur non identifié actuellement pourra le réintégrer au cours de la saison, en fonction des résultats obtenus. Ces entraînements ne sont pas obligatoires.

Les prochains entraînements sont :

- Mardi 29 janvier 2019
- Mardi 12 février 2019

18h à 19h pour les cadettes et sprinteurs (échauffement sur rouleaux vers 17h30 si possible)

19h à 22h pour les cadets hommes et juniors/élites hommes et femmes (échauffement sur piste à 19h)

Vélo traditionnel pour les catégories cadets, et vélo poursuite pour les juniors/séniors hommes et femmes.

Prévisionnel pour la séance du mardi 29 janvier 2019 :

Cadettes : travail orienté sprint

Cadets :

- Travail orienté sprint (course aux points neutralisés derrière moto)
- Elimination aux points
- Travail Américaine

Juniors/Séniors :

- Travail technique poursuite par équipe
- Dédoulement de groupe (seul ou à 2)

COLLECTIF ENDURANCE

ESPOIRS	JUNIORS	CADETS	JUNIORS-SENIORS DAMES	CADETTES
CHRISTOPHER LAMAILLE	DUC MAXENCE	ALEXANDRE BOXE	BASMA EL GHOUATE*	CAMILLE FAHY
CONTAL GUILLAUME	DUJARDIN JULIEN	BASTIEN RAGUENAU	BRUNET MARIE	DOLEZ LOU
DIDIER BAPTISTE	LEGRAND AXEL	BRAIL MATHIS	CLOAREC MARINE	FARAH PRUDENT
HOARAU FLORIAN	LOUVRIER ERWAN	CELIO LAIRE	DACRUZ LAURA	MORICHON MATHILDE
SELLIER VALENTIN	MIOMANDRE ESTEBAN	DAVY AUGUSTIN	DAYDE LEA	ROBLIN JULIETTE
TARDIF AURELIEN	MORVAN THOMAS	DORMY CLEMENT	FANNY CAUCHOIS*	
	PENHOET PAUL	DUPONT ALIXAN	FONSECA BARBARA	
		DURAZZI NOLAN	GIOLDA AMANDINE*	
		FLORIAN LINVAL	GOERGEN OCÉANE	
		GOUSSOT CYPRIEN	TESSIER OCEANE	
		GRIGNON ALEXANDRE		
		LOUVRIER STANISLAS		
		NOE COLSY		
		PACOME DERIAUX		
		PANOR ENZO		
		SELLIER MATHIS		

COLLECTIF SPRINT

ESPOIRS
BERNERON PAUL

Minimas à réaliser pour intégrer les entraînements du collectif sprint (temps sur 200m)

Cadets: 12"20"

Cadettes: 13"50"

Juniors: 11"40"

Dames Juniors: 12"80"

Espoirs: 11"00

Dames Juniors: 12"30"

Le CTR se réserve le droit d'intégrer un coureur n'ayant pas réalisé ces minimas