

COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLISME DU VAL D OISE

JOURNEE STAGE CDC95
CYCLO-CROSS
Ouvert aux U15/U17/U19

Mercredi 25/10/2023

OBJECTIFS :

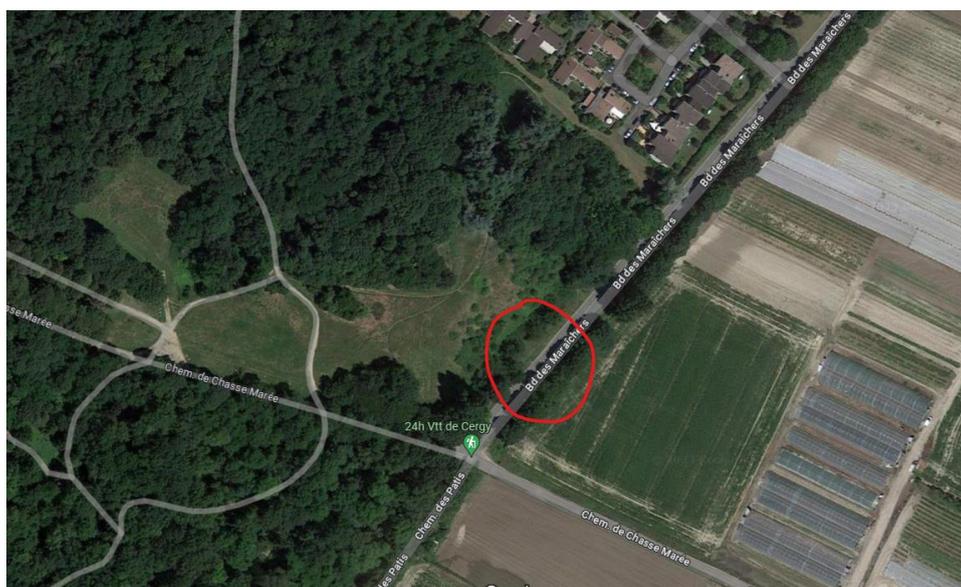
- Travailler les domaines technico-tactique et physiologique de la discipline
- Comprendre la réglementation
- Comprendre la spécificité du matériel
- Renforcer l'esprit de cohésion

LIEUX ET RENDEZ-VOUS :

Mercredi 25 OCTOBRE 2023

RDV 9H30

Bout du boulevard des Maraichers, à l'entrée du bois, 95000 Cergy



COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLISME DU VAL D OISE

PROGRAMME :

- **9h30** : accueil et brief de la journée
- **9h45 - 12h** : Ateliers techniques au BOIS DE CERGY et rappel réglementation (un document sera distribué)
- **12h – 13h15** : Débrief et REPAS pique-nique au bois de Cergy (**prévoir repas**)
- **13h15 – 15h30** : Ateliers physiques sur la BASE DE LOISIR de Cergy
- **15h45/16h**: Retour au lieu de RDV : débrief et fin de journée

MATERIEL A APPORTER (coureurs et accompagnateur si il y en à)

- Vélo de cyclocross dans un parfait état de fonctionnement
- Tenue cycliste de son club adaptée aux conditions climatiques
- **2eme tenue pour le mercredi après-midi (minimum sous maillot et maillot sec pour ne pas tomber malade)**
- Casque, gants, chaussures cyclistes (cales non usées)
- Tenue de rechange pour après la sortie (si vous repartez en voiture)
- **Son repas du mercredi midi (sandwichs ou salade préparé)**

LES SACS SERONT STOCKES DANS LA VOITURE CDC 95.

Sportivement,

A.Noel, CTD95