

COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLISME DU VAL D OISE

CONVOCAATION STAGE U17 CDC95 #1

14/02/2024 et 15/02/2024

1er RDV de l'année pour les U17 (garçons/filles), spécialité cyclisme traditionnel.

OBJECTIFS :

Ce premier stage de perfectionnement a pour but de travailler, de manière collective, différents domaines du cyclisme en compétition. Exercices physiques, techniques ou encore tactiques seront mis en place sur ces 2 journées de rassemblement.

Le calendrier de la saison sera abordé ainsi que les modalités de sélections des différentes manches de Coupes de France des départements.

Ce stage a aussi pour objectif d'affermir la cohésion du groupe (coureurs/encadrants).

LIEUX ET RENDEZ-VOUS :

Voici les lieux et les horaires de RDV sur ces 2 jours (Attention 2 lieux différents).

JOUR 1 : Mercredi 14 FEVRIER 2024

RDV 9H00 SUR PLACE

LOCAL DU CLUB DU PAC95, 05 rue Jean Moulin 95110 Sannois



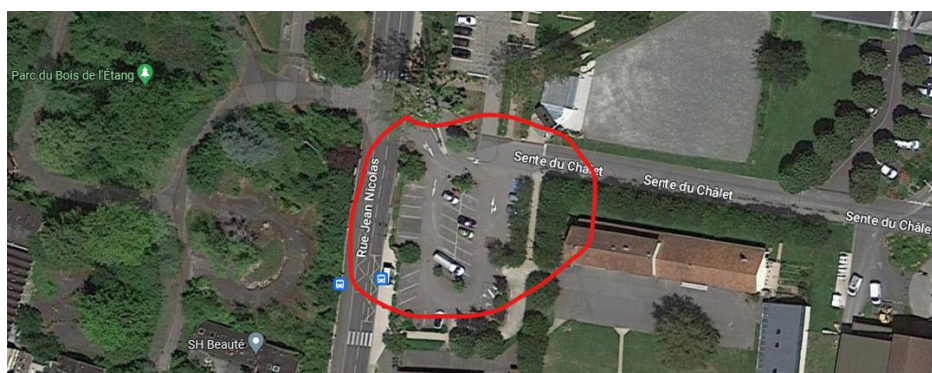
Parking sur place

COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLISME DU VAL D OISE

JOUR 2 : Jeudi 15 FEVRIER 2024

RDV 9H00 SUR PLACE

Parking face au parc du Bois de l'Étang, Sente du chalet 95042 Baillet en France



PROGRAMME :

- MERCREDI 14 FEVRIER :

- **9h** : accueil et brief de la journée
- **9h30 - 12h** : **Sortie à vélo de 70kms, travail technique des relais (avec voiture suiveuse)**
- **12h – 13h30** : Débrief de la sortie et REPAS dans le local
- **13h30 – 15h** : **Test explosivité (CHRONO A CELLULES) en milieu sécurisé (piste du local)**
- **15h** : Point sur le calendrier et les modalités de sélections 2024
- **16h15** : Fin du 1^{er} jour de rassemblement

- JEUDI 15 FEVRIER :

- **9h** : accueil et brief de la matinée
- **9h30 – 10h30** : **Echauffement avec travail derrière scooter (avec voiture suiveuse)**
- **10h30 – 11h30** : **travail CLM par équipe**
- **11h30 – 12h15** : Récupération et débrief de la matinée / fin du Rassemblement

COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLISME DU VAL D OISE

MATERIEL A APPORTER (coureurs et encadrement)

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

**LES SACS SERONT STOCKES DANS LE LOCAL DU PAC 95 PENDANT LA SORTIE VELO LE MERCREDI
ET DANS LA VOITURE CDC 95 LE JEUDI.**

Sportivement,

A.Noel, CTD95