

STAGE DE PERFECTIONNEMENT VTT

Session hiver 2024

LES 21 et 22 février
80€/PERSONNE

(Location des vélos de pistes inclus dans le prix)

THEME: TRAVAIL SUR LA VITESSE, LA FORCE ET L'EXPLOSIVITÉ

Uniquement pour les licenciés à un club cycliste, à partir de 10 ans,
min 6 jeunes, max 12 jeunes.

21 février: Site de pratique ➤ Vélodrome à Bonnac la Côte

Le matin: DECOUVERTE ET INITIATION AU VELO DE PISTE
Travail de la vitesse et sprints

L'après midi: RANDONNEE SPORTIVE VTT
15 à 20km (400m de D+ mini)
sur les hauteurs de Bonnac la Côte (Prévoir le VTT)



-Rendez-vous le matin à 9h au vélodrome Raymond Poulidor de Bonnac la Côte
-Fin de journée à 17h au vélodrome.

22 février: Site de pratique ➤ Plage de Fréaudour au Lac de St Pardoux

Le matin:

FREQUENCE DE PEDALAGE, CADENCE ET RYTHME EN XC.

A travers cette thématique, nous aborderons les points clés pour maintenir une course avec un niveau soutenu tout en optimisant et économiser son énergie. Test VO2max.

L'après midi:

TRAVAIL DE DIFFERENTS FORMATS DE COURSES SOUS FORME DE CHALLENGES PAR EQUIPES

-XC ELIMINATOR : épreuve qui met en avant l'explosivité et les sprints. Sur un parcours dynamique et technique d'une distance entre 500m à 1000m les coureurs effectuent 1 ou 2 tours chronométrés. Les 2 coureurs les plus rapides de chaque manche se qualifient pour le tour suivant.

-XC RELAY : épreuve par équipe sur un circuit XC.

1 seul coureur par équipe effectue 1 tour avant de passer le relai à un autre de ses équipiers.

La stratégie joue un rôle considérable dans ce format de course et reste certainement la course la plus collective et stimulante qui soit car chaque coureur se bat aussi pour les autres.

-XC ORIENTATION : épreuve par équipe de Pose/Dépose de balises nécessitant la lecture d'une carte IGN.

-BIKE & RUN: Si les 3 premières épreuves se passent bien et que nous avons du temps disponible, nous finirons l'après midi par un court Bike & Run, par équipe.



-Rendez-vous à 9h à la plage de Fréaudour au lac de St Pardoux.

-Fin de journée à 17h00 à la plage de Fréaudour au lac de St Pardoux

A prévoir pour l'ensemble du stage:

Les repas du midi (possibilité de réchauffer), le VTT, les gants, 1 casque, 1 tenue adaptée pour les séquences d'entraînements (voir météo chaque jour) et une tenue de rechange pour l'après.

Les jeunes qui ont des allergies, asthme ou autres, ne pas oublier de prévoir le traitement nécessaire avec l'ordonnance du médecin traitant.

Stage organisé par l'association EMPB de l'Espace VTT FFC des Monts de Blond à Vaulry.
Ce stage est encadré par Sébastien Reine (BEES 1er degré Cyclisme, BAPAAT VTT)
Photocopie de la licence cycliste en cours de validité.
Ouvert aux jeunes à partir de 10 ans.
minimum 5 jeunes, maximum 12 jeunes
Pré requis: avoir fait 1 saison complète dans un club cycliste

ATTENTION !!!

-l'inscription doit se faire avant le 16 février par l'envoi d'un sms au 07 87 39 87 28 avec nom et prénom du jeune à inscrire ainsi que la taille et la pointure du jeune pour réserver la location du vélo de piste et les chaussures.

Il sera possible d'utiliser ses propres chaussures et ses pédales autos pour les mettre sur les vélos de pistes.

-L'autorisation parentale, la fiche de renseignements médicaux, ainsi que le paiement devront être rendu le premier jour de stage en main propre.

Espèce ou chèque à l'ordre de : *EPMB*

RENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE: 07 87 39 87 28

ou

espacevtt.vaulry@orange.fr

AUTORISATION PARENTALE:

Je soussigné.....père, mère , tuteur, responsable de:

NOM:.....

PRENOM:.....

AGE:.....

ADRESSE:.....

LICENCIE AU CLUB DE:.....

Autorise mon enfant a participer au stage de perfectionnement VTT des 21 et 22 février 2024 organisé par l'association EPMB.

TELEPHONE EN CAS D'URGENCE:.....

Autorisation de prendre mon enfant en photo: oui non

e.mail:.....

CAS PARTICULIER:

SIGNATURE DES PARENTS / TUTEURS :

LE :

-FICHE RENSEIGNEMENTS MEDICAUX-

Responsable: Père / Mère / Tuteur

Nom:.....Prénom.....

Adresse.....

Tel:.....

Tel travail Père:.....Tel travail Mère:.....

N° sécurité sociale:.....Ref Mutuelle:.....

Si l'enfant est confié a un établissement ou a un service social, indiquez le NOM et le
TELFONE DE PERMANENCE de la structure:

NOM:.....Tel:.....

L'enfant porte-t-il de lunettes: OUI / NON

L'enfant est il incontinent d'urine de façon habituelle: OUI / NON

L'enfant est il incontinent d'urine de façon accidentelle: OUI / NON

L'enfant a-t-il subi des interventions chirurgicales durant la dernière année écoulée:

OUI / NON

Si oui, merci de préciser lesquelles:.....

L'enfant a-t-il des cas particuliers nécessitants une attention particulière (ex: Asthme /
Diabète / Rhumatisme / etc...)

OUI / NON

Médicaments, traitements et/ou soins journaliers à donner à l'enfant
(JOINDRE OBLIGATOIREMENT L'ORDONNANCE):

.....

