

Stage CCML du 5 septembre 2015 Parc d'Olhain



présentation

- Intégration des nouveau coureur déjà présent au stage cyclo cross
- *détail de la journée
- 9h30- 11h circuit parc d'olhain minime /école de vélo
- Agilité et départ pour école de vélo
- Prise de dévers , démarrage en côte, descente vtt
- Réunion pôle féminin (composition calendrier cyclo cross et piste
- 13h30 -16h groupe composer d'un éducateur et des coureurs par catégorie d'âge et de niveau
- 16h- 16h30 débriefing avec l'ensemble du groupe et intervention des éducateurs pour chaque groupe (goûter)

Orientation du stage

*Cohésion du groupe CCML

Reprise d'activité cyclo cross

Analyse des qualités et difficultés pour chaque coureurs selon leurs niveaux et années

de pratique

Mise en place des entraînements pour la saison hivernale

Mise en place des courses et d'un plan de préparation spécifique au cyclo cross

Nécessité de pratiquer le cyclocross dès les écoles de cyclisme

Pour développer la pluridisciplinarité et varier la pratique Développer les qualités techniques Fidéliser les coureurs sur les épreuves à long terme Développer les qualités physiques à long terme

Orientation du stage

Entraînements

Pupilles à benjamins : 1 à 2 entraînements par semaine (1H30) + compétition

Minimes : 2 à 3 entraînement par semaine (lundi + mercredi 2H avec 1H route – 1H cyclocross+ samedi) + compétition

Cadets et juniors : 3 à 6 entraînement par semaine

Lundi récup, mardi technique (1H), mercredi route + cyclocross ou cyclocross long avec technique (3H) , jeudi technique (1H) + gainage (30'), vendredi repos, samedi déblocage, dimanche course

Epreuves

Faire pratiquer l'activité depuis les écoles de vélo Permettre un enchaînement des compétitions dans la saison : évaluer une progression

Qualités physiques et neuromusculaires:

Explosivité

Force endurance

Qualités psychologiques:

Gestion de l'effort

Combativité

Concentration

Qualités technico-tactiques:

Adresse sur terrain changeant

Gestes de base

Lecture de trajectoires à haute intensité

Savoir froter (départ et dépassement)

Relances

entraînement

Mercredi : Cyclocross ou Route + cyclocross (1H30 + 1H30)

Samedi matin : Cyclocross technique (1H30) Inclure : technique / physique / physico-technique

Avoir des parcours types (durée, technique ...)

Début de saison : reprise fondamentaux techniques

Calendrier cyclo cross FFC



Calendrier cyclo cross FFC

DATE	LIEU	CLUB	CATEGORIE
12/09/2015	Houdain	CL Barlin	Elites – N. Elites
13/09/2015	Le Quesnoy	VC Quercitain	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes
19/09/2015	Barlin	CL Barlin	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
20/09/2015			
26/09/2015	Vendin le Vieil	RLC Punéenne	Elites – N. Elites – Jun - Cad.
27/09/2015	Le Quesnoy	VC Quercitain	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
03/10/2015			
04/10/2015	Noeux les Mines	VC Noeux	Elites – N. Elites
10/10/2015	Jeumont	UV Jeumont Marpent	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
11/10/2015	Albi		Coupe Nationale

Calendrier cyclo cross FFC

17/10/2015	Aire sur la Lys	Aire Vélo Club	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes
18/10/2015	Le Quesnoy	VC Quercitain	Jeunes
24/10/2015	St Martin au Laert	ES Arques	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
25/10/2015	Lapugnoy	RLC Punéenne	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
31/10/2015	St Jans Cappel	CL Barlin	Cadets - Jeunes
01/11/2015	Liévin	CV Liévin	Elites - N. Elites - Jun - Cad.
07/11/2015	Denain	Allez Denain	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
08/11/2015	Berck		Open VTT
11/11/2015	Bruay la Buisnière	USO Bruay	Elites – N. Elites
14/11/2015	Agy	SC de l'Artois	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes

15/11/2015	Verquigneul Quelneq	CL Barlin	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes Coupe Nationale
21/11/2015	Annezin	RLC Punéenne	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Chpt PdC - Chal. CMNE
22/11/2015	Marles Les Mines	RLC Punéenne	Elites – N. Elites
28/11/2015	Auchy les Mines	VC Noeux	Elites – N. Elites
29/11/2015	Calais	UVC Calais	Jun - Cad - Min. Interrégion
05/12/2015			
06/12/2015	Calais	UVC Calais	Championnat Régional
12/12/2015			
13/12/2015	Longuenesse	AC Bourthes et Env.	Elites - N. Elites
16/12/2015			
19/12/2015			
20/12/2015	Haillicourt	Team Compétition C.	Elites – N. Elites
23/12/2015	Liévin	CV Liévin	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Challenge CMNE
26/12/2015			
27/12/2015	Olhain	CL Barlin	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes - Finale Challenge CMNE
30/12/2015	Flamanville		Coupe Nationale
02/01/2016			
03/01/2016	Béthune	VC Béthunois	Elites – N. Elites – Jun - Cad. Jeunes
09/01/2016	Besançon		France
10/01/2016	Besançon		France

Epreuves Initiation et Découverte ouvertes aux catégories

<i>Prélicenciés</i>	<i>nés en 2010-2011-2012</i>	<i>Durée 5 Mn</i>
<i>Poussins</i>	<i>nés en 2008-2009</i>	<i>Durée 7 Mn</i>
<i>Pupilles</i>		<i>Durée 10 Mn</i>
<i>Benjamins</i>		<i>Durée 15 Mn</i>
<i>Minimes</i>		<i>Durée 20 Mn</i>

Questions divers