



CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025 – Filles

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération 2025**. Il se déroulera du Mardi 26 Octobre au Samedi 30 Octobre au CREPS de Montpellier.



Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline**, (Marine STRAPPAZZON, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021, et Arnaud JOUFFROY, ancien Champion du Monde Espoirs), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



Programme prévisionnel :

	Mardi 26 Octobre	Mercredi 27 Octobre	Jeudi 28 Octobre	Vendredi 29 Octobre	Samedi 30 Octobre
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculation	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico-physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert pour les Minimes et Cadettes possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacune.

Le prix est fixé à 649,00€ comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de Montpellier, l'encadrement professionnel et la présence d'un mécanicien lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener ton vélo de cyclo-cross ainsi qu'une paire de roues de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Mardi 26 Octobre à 14h et se termine le Samedi 30 Octobre à 16h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de Montpellier, 2 avenue Charles Flahault, 34090 MONTPELLIER

La Fédération Française de Cyclisme se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre faible d'inscrit. **Les places sont limitées, n'attendez pas pour inscrire votre enfant.**

Inscrivez-vous sur la plateforme : Sports'N Connect

