FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ORGANISATEUR DE SÉJOURS

FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

STAGES ET SÉJOURS FFC
CATALOGUE 2023

SÉJOURS ADULTES

ADVENTURE · BRANDING · PACKAGE RACE · PERFORMANCE · TERROIR

STAGES ACADÉMIE

FFC BMX FREESTYLE ACADÉMIE · FFC BMX RACE ACADÉMIE · FFC CYCLO-CROSS ACADÉMIE · FFC PISTE ACADÉMIE · FFC ROUTE ACADÉMIE · FFC VTT ACADÉMIE

Sommaire

VIVEZ VÉLO en 2023

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

SOMMAIRE

SÉJOURS ADULTES

- Février : PISTE – **LA PISTE DE BOURGES**
- Avril : ROUTE – **Paris-Roubaix Challenge : PLONGEZ EN ENFER !**
- Avril : ROUTE – **L'EVASION CREOLE : L'ILE DE LA REUNION**
- Mai : GRAVEL – **LE TOUR DU VENTOUX**
- Mai/Juin ROUTE – **PREPA ET RECONNAISSANCE DE L'ETAPE DU TOUR**
- De juin à Oct GRAVEL/VTT – **DECOUVERTE DU RWANDA**
- Juin : ROUTE – **AU CŒUR DU CHAMPIONNAT DE FRANCE ROUTE**
- Aout : ROUTE – **SUR LES ROUTES DU TOUR DE FRANCE FEMMES**
- Septembre : ROUTE & GRAVEL – **L'ESPRIT PYRÉNÉEN, RESPIREZ !**
- Octobre : VTT/GRAVEL – **A LA CONQUETE DU ROC D'AZUR**

STAGES ACADÉMIE

BMX Freestyle académie

Piste académie

BMX Race académie

Route académie

Cyclocross académie

VTT académie

Séjours Adultes

VIVEZ VÉLO en 2023

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

Stages et séjours pour adultes, sur ROUTE et GRAVEL

Tous les séjours, et d'autres à venir ! Pour tous les pratiquants, répartis selon 5 thèmes :

PERFORMANCE · ADVENTURE · BRANDING · PACKAGE RACE · TERROIR

Chères et chers pratiquant·es, en 2023, la FFC lance son offre de stages et séjours. Des itinéraires touristiques qui mêlent aventures, performances, culture, mais surtout qui fédèrent tous les cyclistes autour de leur passion commune : le vélo. Cette offre a été conçue pour convenir au plus grand nombre, du compétiteur au débutant, de celui qui fonce nez dans le guidon à celui qui lève les yeux pour admirer, profiter, et goûter au plaisir, tout simplement. 5 thèmes rythment l'année, et vous trouverez ces séjours dans les pages qui vont suivre.
Nous vous offrons l'unique opportunité d'être encadrés par des professionnels, des experts de la Route, de la Piste, du VTT et du Gravel. Nos équipes seront là, au quotidien, pour vous donner tous leurs conseils dans le seul but de partager avec vous leur expérience et leur amour du vélo. Des vignes du Ventoux au Piton de la Fournaise, laissez vous guider, et profitez. La route est vôtre !



Pour qui ? Chaque séjour a ses propres prérequis. Nous sommes certains que vous trouverez séjour à votre pied ! Une question sur la difficulté d'un séjour ? Pas de panique, nous sommes là pour vous éclairer !

Comment s'inscrire ? Vous retrouverez sur chaque fiche de séjour un lien vers la plateforme d'inscription SPORTS'N CONNECT.
C'est facile et intuitif. N'attendez plus, les places sont limitées !



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

CREPS Centre-Val de Loire

LA PISTE DE BOURGES !

STAGE PERFORMANCE, VELODROME DE BOURGES

Lieu :
Vélodrome de Bourges, France

Date :
16 > 19 février 2022

Durée :
4 jours / 3 nuits



La FFC est fière de vous présenter son tout premier séjour 100% piste, réservé aux passionnés et pratiquants réguliers ou occasionnels. L'opportunité unique de découvrir le vélodrome de Bourges, l'un des plus rapides de France ! Des conditions de travail exceptionnelles au CREPS de Centre Val de Loire, qui vous permettront d'enchaîner les séances de qualité avec une récupération optimisée et tout le confort dont vous pourrez rêver. 4 jours de pratique, encadré par le Champion du Monde **Morgan Kneisky**, qui vous donnera tous ses meilleurs conseils pour progresser dans toutes les disciplines de la piste. Alors, prêts à monter à la balustrade ? Préparez vos braquets et serrez vos cale-pieds !

Au programme, entraînements individualisés et spécifiques à la piste : poursuite, américaine, kilomètre, course aux points, scratch, keirin... Vous passerez par toutes les épreuves pour apprendre au mieux et prendre le maximum de plaisir ! Bénéficiez de plus de l'accès à la sale de musculation du CREPS, et à sa salle balnéo. Pour toutes et tous, des séniors aux masters, en piste !

Un des plus beaux parquets de France !

Niveau physique requis : 2 à 3/5
pratiquant régulier ou occasionnel de la piste

Niveau technique requis : 2 à 3/5
Avoir déjà effectué son baptême de piste, et être capable de rouler en peloton





PERFORMANCE

PERFORMANCE

Programme prévisionnel (ce programme est indicatif, il sera ajustable à la demande) :

Jeudi 16 février	Vendredi 17 février	Samedi 18 février	Dimanche 19 février
RDV CREPS de Bourges à 14h	Thématique poursuite : technique et physique	Thématique Course aux points	Mini-Omnium en compétition avec le groupe
Travail technique et déblocage	Initiation à la Préparation physique en salle (Musculation)	Thématique Américaine	Mini-Omnium en compétition avec le groupe
Accès Balnéo / sauna / bains froids et chauds **Présentations**	Accès Balnéo / sauna / bains froids et chauds **Soirée conférence** : les filières énergétiques	Accès Balnéo / sauna / bains froids et chauds **Soirée conférence** : La nutrition avant et pendant une compétition	Fin du stage en fin d'après-midi



Hébergement et restauration : Chambres individuelles en pension complète au CREPS de Centre Val de Loire.
Équipements : accès au Vélodrome, salle de musculation, balnéo chaque soir



Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes classés 3*, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Bourges
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Montbrun les bains ou Vaison la Romaine)
- En OPTION : votre dossard et micro-séjour pour la CORIMA, célèbre épreuve cyclosportive qui lieu le dimanche 27 mars à Montélimar
- L'assurance multirisque et annulation

Prix public : 649 € TTC



LE + FFC : ROULEZ COMME LES PROS SUR LA PISTE, AVEC UN STAFF DE L'EQUIPE DE FRANCE ET LES CONSEILS D'UN CHAMPION DU MONDE

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

JE M'INSCRIS

PERFORMANCE



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

PARIS ROUBAIX CHALLENGE

Photos : A.S.O./Maxime Delobel

PLONGEZ EN ENFER !

PARIS-ROUBAIX CHALLENGE COMME LES PROS

Lieu :
Roubaix, France

Date :
6 > 9 avril 2023

Durée :
4 jours / 3 nuits



La Reine des classiques : Paris-Roubaix ! Une occasion unique de vous tester sur ce parcours mythique qui a écrit l'histoire du vélo. La Fédération Française de cyclisme vous offre l'opportunité d'être au départ d'une des plus belles épreuves cyclosportives du monde. Plus qu'un dossard, vous bénéficierez des meilleurs conseils de notre entraîneur : **Pierre IDJOUADIENE**, ancien coureur pro de l'équipe Roubaix-Lille Métropole, et 8ème d'un Paris Roubaix espoir ; et de la présence exceptionnelle de **Pierre-Yves CHATELON**, sélectionneur de l'équipe de France espoir. Experts de la discipline, ils vous apprendront à rouler sur le pavé, à gérer vos trajectoires, à anticiper les pépins et optimiser votre préparation. De la bonne pression des pneus, aux techniques de nutrition à l'effort, vous serez prêts à plonger en enfer ! Vous découvrirez les secrets du vélodrome de Roubaix, et approcherez de près les professionnels sur la plus grande classique du monde : Paris-Roubaix.



Au programme : reconnaissance des secteurs, conseils techniques, briefing de course, cours de mécanique, conférences et massages. Vous serez hébergés dans un hôtel 4* dans des conditions exceptionnelles, entourés d'un staff de qualité : mécano, coach... Les pavés n'auront plus aucun secret pour vous ! Homme ou femme, n'attendez plus !

+ Votre dossard pour Paris-Roubaix Challenge en option
Votre accès VIP à l'arrivée des pros le dimanche à Roubaix

Photos : A.S.O./Maxime Delobel





PACKAGE RACE

PACKAGE RACE

Programme prévisionnel :

Jeudi 6 avril	Vendredi 7 avril	Samedi 8 avril	Dimanche 9 avril
11h : Pot d'accueil – La Maison Bleue / Vélodrome de Roubaix Réglage du matériel et conseils techniques	**2h vélo : reconnaissance des secteurs clés** (mise en pratique des conseils)	**COURSE** **Distance au choix :** **70km** **145km** **170km**	**Au contact du pavé : la course des pros sur un secteur clé**
2h vélo : reconnaissance du final de l'épreuve (Carrefour de l'arbre, Hem) **Visite du Vélo Club Club de Roubaix et de ses douches historiques**	**Récupération & remise des dossards** Conseils - stretching		**Accès VIP à l'arrivée de la course Homme dans les gradins du Vélodrome de Roubaix**
Soirée Conférence : Détails du parcours dans son intégralité, technique et tactique. La nutrition en course et à l'entraînement.	**Soirée conférence/BRIEFING de course :** Comment gérer un problème mécanique ? Comment faire face aux aléas ?	**Débriefing et soirée Lilloise**	Fin du séjour à 18h

Hébergement : Hôtel 4* La Maison Bleue, Roubaix
Restauration : pension complète produits biologiques, locaux et de qualité + collation à l'arrivée
Mécanique : révision et lavage quotidien de votre vélo



Niveau physique requis : 2 à 3/5
cycliste averti-e pouvant rouler 100km

Niveau technique requis : 2 à 3/5
être capable de rouler sur la pluie et sur route glissante

Compris :

- Votre dossard pour l'épreuve Paris Roubaix Challenge
- Votre pass VIP pour l'arrivée des pros dimanche à Roubaix
- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Le transport vers le départ de la course, et le transport sur les hospitalités du dimanche
- Hébergement en hôtel classé 4*, lit double individuel, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel & Conseils mécaniques
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Roubaix (conseils logistiques et navettes possibles)
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Roubaix)
- Ravitaillement individuel (barres, gels, ...)
- L'assurance multirisque et annulation

Prix public :
À partir de
1 290 € TTC



LE + FFC : ROULEZ COMME LES PROS SUR LES PAVES, AVEC UN STAFF DE L'EQUIPE DE FRANCE, ET VIVEZ L'EXPERIENCE INCROYABLE DE L'ARRIVEE DE LA PLUS GRANDE CLASSIQUE DU MONDE !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS

PACKAGE RACE



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

ROUTE

LA RÉUNION
L'ÎLE INTENSE

L'EVASION CREOLE : L'ÎLE DE LA REUNION

ROUTE : A LA DECOUVERTE DE L'ÎLE ET DE SA CULTURE

Thèmes : Route, VTT, nature et cyclo-sport
Objectif : Découverte sportive et aventureuse de la culture réunionnaise

Lieu :
Île de La Réunion, France

Date :
Avril à novembre 2023
(selon les inscriptions)

Durée :
7 jours / 6 nuits

Envie de découvrir à vélo l'île la plus multiculturelle de l'Europe, où chacun se respecte et ce, en plus, dans un cadre de paysages à couper le souffle ? Le comité régional de cyclisme de La Réunion vous accueillera chaleureusement « à la créole » à l'île intense pour un stage de vélo qui vous rendra automatiquement de bonne humeur. Du volcan, passant par des plages à sable jaune et noire, jusqu'aux nombreuses cascades impressionnantes, la beauté pure de l'Île de La Réunion restera gravée pour toujours dans vos muscles et dans votre cœur. En plus, vous serez encadrés par 2 entraîneurs locaux !

Au programme : Découverte de toute l'Île en 5 ou 6 étapes sur route de 70km environ (1 littoral, 3 de moyenne montagne, 1 ou 2 de haute montagne) et 1 descente VTT de niveau débutant, avec même la possibilité de grimper le col le plus difficile de La France : Le Maïdo (Sommet à 2.178m, 27km de longueur et 8 % de moyenne) et l'un des plus beaux à Cilaos (Route aux 400 virages). Du vélo, mais aussi des découvertes culturelles et culinaires, ainsi que plein de moments de détente. Couleurs, vanille, villages somptueux, plages, cascades, volcans (Fureur du Piton de la Fournaise) seront le décor de votre périple à l'Île intense.
ACCOMPAGNANTS NON CYCLISTES : Nous vous proposons un programme parallèle complet !
(En option, vous pourrez même profiter des joies d'un survol de l'Île en hélicoptère !)

Niveau physique requis : **2 à 3/5**
(être capable de rouler 70km avec avec 1.700m de D+)

Niveau technique requis : **2 à 3/5**
(être capable de faire une descente de col par temps humide et rouler en groupe)







ADVENTURE

Programme prévisionnel :

Samedi 8 avril	Dimanche 9 avril	Lundi 10 avril	Mardi 11 avril	Mercredi 12 avril	Jeudi 13 avril	Vendredi 14 avril	Samedi 15 avril
	Accueil Transfert aéroport > hôtel SAINT-GILLES	**ETAPE 2 : Saint-Gilles – Bras-Panon** (par la Montagne) 90km – 1.400 d+	**ETAPE 3 : Rando VTT Maïdo – St. Gilles** (montée en navette) 30km – 2.200 d-	**ETAPE 4 : Etang-Salé - Cilaos** 60km – 1.750 d+	**ETAPE 5 : Langevin – Anse des Cascades A/R** 70km – 800 d+	Le volcan, la route du feu sacré Visite guidée en rando pédestre	**Excursions touristiques** **LIBRE**
VOL DE NUIT ALLER PARIS > LA REUNION	Sortie d'acclimatation **ETAPE 1 : Le Tour des roches** 30km – 200 d+	Visite guidée de la vanilleraie PRO VANILLE	Sortie en bateau LE GRAND BLUE	Visite de Cilaos Détente aux thermes / randonnée de montagne pédestre	Découverte du village de Grand Galet	**Sortie vélo 6 (Eventuellement le Maïdo, le col le plus dur de France)** **LIBRE**	Transfert hôtel SAINT-PIERRE > aéroport
	Briefing du stage	Evénement technico-sportf / Sortie culturelle	Hôtel ETANG-SALE LES BAINS Découverte de la plage à sable noire	Soirée conférence : La préparation physique et mentale	Hôtel SAINT-PIERRE Détente à la plage	Soirée de clôture festive avec musique et repas traditionnels	VOL DE NUIT RETOUR LA REUNION > PARIS

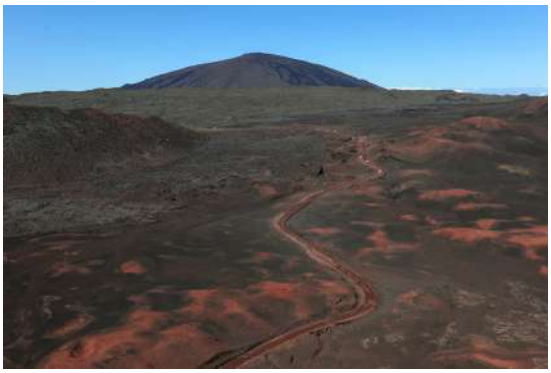
Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Transferts entre les sorties
- Hébergement en hôtels 3 à 4 * , en demi pension
- Pique-niques et collations à chaque sortie
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes
- Accès au spa lors des journées dédiés
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- Accompagnement à l'aéroport de Paris dans votre logistique
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Le billet d'avion depuis Paris, le transport de votre vélo
- Le vol en hélicoptère
- Le choix des options payantes

Prix public à partir de 1.690 €



Vivez une expérience unique et un dépaysement assuré !
Découvrez déjà les innombrables atouts de l'Île intense sur www.réunion.fr.

Activités accessoires : Spa, détente, massages, visites culturelles et gastronomiques, soirées à thème et conférences débats / cours mécanique

Hébergement : Le choix d'opter pour 3 hôtels différents des 3 coins de l'île vous permet de découvrir l'île entière de manière agréable et sans stress : Ermitage Boutik hôtel - Victoria hôtel - **Roseaux des sables**

Options : Plaisirs touristiques : Vol en hélicoptère – visite d'un marché forain traditionnel – Sortie en boîte de plage
Défi cyclo-touristique : Ascension du Maïdo, le col le plus dur de France (2.178m, 27km à 8 % de moyenne)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS



TOUR DU VENTOUX EN 3 JOURS

GRAVEL – PARTEZ A L'AVENTURE !

Crédits photos : @focal77 - LOOK

Lieu :
Mont Ventoux, France

Date :
5 > 8 mai 2023

Durée :
4 jours / 3 nuits



La FFC est fière de vous présenter le tout premier séjour 100% GRAVEL !! Un séjour au cœur du Massif du Ventoux, qui traversera ses villages mythiques et son patrimoine riche en saveurs. Rassurez-vous, le Ventoux est tout aussi difficile par les chemins que par la route ! Alors, prêt(e)s à rejoindre l'aventure ? Ce séjour est ouvert à toutes les Graveleux, hommes ou femmes, désireuses de vivre une expérience incroyable à vélo. De la caisse, il en faudra ! Vous serez encadrés par Pierre IDJOUADIENE, ancien coureur pro sur route et désormais coureur Gravel, et le coach mystère, guide local.



Votre séjour débutera en douceur dans les Vignes autour de Vaison la Romaine. Calme de courte durée car vous attaquerez le vendredi une splendide journée de vélo à travers les Dentelles de Montmirail, Bédoin, le Col des Abeilles, en surplombant les gorges de la Nesque. Samedi, vous l'attendez tous : le Mont Ventoux ! L'avez-vous déjà grimpé en gravel par les chemins ? Il vous montrera toute sa grâce et sa dureté, avant de plonger en direction de Buis les Baronnies pour une récupération bien méritée. Le dernier jour sera sans doute plus calme, il vous ramènera à travers les champs de lavande et d'oliviers vers votre véhicule que vous aurez laissé à Vaison. Ca donne envie ? N'ayez crainte, nos deux entraîneurs sauront vous guider en toute sécurité et à la vitesse à laquelle vous vous sentirez le mieux.

Niveau physique requis : 3/5
(graveleux averti pouvant rouler 70km avec 2000m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5
(être capable de faire une descente de grand col par temps humide et rouler en groupe)





Programme prévisionnel :

Vendredi 5 mai	Samedi 6 mai	Dimanche 7 mai	Lundi 8 mai
Début du séjour 14h RDV à Vaison la Romaine (adresse exacte communiquée ultérieurement)	**Moyenne Montagne : Vaison la Romaine > Sault** - Les dentelles de Montmirail - Pique nique à Bédoin - Le col des Abeilles **Environ 80km et 2500m D+**	**Montagne : Sault > Buis les Baronnies** - Le Mont Ventoux par Sault et par la pistes des 1500 - Redescente par le Mont Serein **Environ 70km et 2000m D+**	**Moyenne Montagne : Buis les Baronnies > Vaison la Romaine** - Les champs de Lavande - Les contreforts Nord du Ventoux **Environ 60km et 1300m D+**
Montage & réglage des vélos **Décontraction dans les vignes** 2 groupe : 1h30 à 2h	**Conseils mécaniques et de récupération** **Visite de Sault**	**Conseils mécaniques et de récupération** **Visite de Montbrun les Bains**	**Pique Nique de fin** fin du séjour en milieu d'après-midi
Briefing du séjour Q&A	« **Vélosophie** » Votre vision du vélo	**Soirée Conférence :** La préparation de l'entraînement en Gravel	



Crédits photos : @focal77 - LOOK

Activités accessoires : stretching / Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique

Hébergements : Les Résidences ESCAPADE – Le Moulin de César à Vaison la Romaine et Le Cloitre des Dominicains à Buis les Baronnies, Hôtel Le Nesk à Sault – chambre et salle de bain à partager à deux

Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée / inclus dans le prix total

En + : laissez votre portefeuille dans la voiture, tout est inclus

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes ou hôtels classés 2 et 3*, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir au départ (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Vaison la Romaine)

Prix public : 799 € TTC



LE + FFC : LES MEILLEURS CONSEILS TECHNIQUES ET PHYSIQUES POUR APPRECIER TOUTE LA SPLENDEUR DU VENTOUX EN GRAVEL ! L'ASSISTANCE ET LA MECANIQUE QUOTIDIENNE !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

JE M'INSCRIS



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

RECONNAISSANCE DE L'ÉTAPE DU TOUR

PRÉPAREZ ET RECONNAISSEZ LA COMME LES PROS !

Lieu :
En attente du parcours

Date :
31 mai > 4 juin 2023

Durée :
5 jours / 4 nuits



VIVEZ ! L'expérience à vélo la plus folle de votre vie, la plus grande épreuve cyclosportive du monde : l'Etape du Tour du Tour de France ASO. La Fédération Française de Cyclisme vous offre l'opportunité unique de préparer cet évènement de la meilleure des façons possibles. 1 mois avant la course, nos entraîneurs : **Pierre IDJOUADIENE**, ancien coureur pro, et un entraîneur local vous amènent reconnaître chaque centimètre de l'épreuve. Ils vous feront partager leurs connaissances sur l'entraînement, la nutrition, et vous proposeront le plan d'entraînement le mieux adapté à votre niveau pour être prêt le Jour-J le 9 juillet ! Vous vous testerez sur l'ensemble du parcours avant de repartir avec votre plan d'entraînement personnalisé ! Homme ou femme, n'attendez plus pour vous inscrire !



ASO / A.VIALATTE

Au programme : La reconnaissance totale du circuit de l'Etape du Tour avec du travail spécifique, un test FTP. Le tout dans dans des conditions professionnelles : mécanicien, coach, kiné... Attention : nombre de dossards limité !

VOTRE DOSSARD OFFERT POUR L'ETAPE DU TOUR 2022 !
VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LES 5 SEMAINES À VENIR !
DES CONDITIONS DE TRAVAIL DE PRO COMME EN EQUIPE DE FRANCE !

Niveau physique requis : 2 à 3/5
(cycliste averti-e pouvant rouler 80km et 1500m D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5
(être capable d'effectuer une descente de col sous la pluie)





Programme prévisionnel (2 groupes de niveau à chaque sortie) :

Mercredi 31 mai	Jeudi 1er juin	Vendredi 2 juin	Samedi 3 juin	Dimanche 4 juin
	RECONNAISSANCE INTEGRALE DU CIRCUIT* EN 4 JOURS, AVEC TRAVAIL SPECIFIQUE ET TESTS D'EVALUATION PHYSIQUE UNE APPROCHE DE PRO POUR ETRE PRÊT LE JOUR-J *en attente du tracé officiel			
14h pot d'accueil **1h30 à 2h vélo décontraction** Apéro local briefing du stage	Massages Conseils de récupération & entretien individuel Cours de mécanique : thème au choix	Massages Conseils de récupération & entretien individuel Balade culturelle ou repos	Massages Conseils de récupération & entretien individuel Balade culturelle ou repos Atelier cuisine avec Grégory	Fin du stage à 14h après la sortie
Soirée Conférence : L'approche technico-tactique d'une course de montagne La gestion de l'effort en montagne	Soirée conférence : Analyse des données du test FTP Comment progresser en montagne ?	Soirée conférence : La nutrition en cyclisme, avant et pendant la course	Soirée conférence : Entraînement et préparation spécifique : distribution des plans d'entraînement	



Hébergement : à venir en fonction du parcours
Restauration : plats adaptés avec des produits bio, locaux et de qualité
Plus d'infos sur votre destination : à venir

Compris :

- Votre dossard pour l'épreuve L'Etape du Tour
- Votre plan d'entraînement personnalisé pour 5 semaines
- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Le transport entre les journées de reconnaissance
- Hébergement pension complète adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel, la mécanique
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir au séjour
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur local)
- Ravitaillement individuel (barres, gels, ...)
- L'assurance multirisques et annulation

Prix public TTC :
À partir de
1200€



LE + : Roulez comme des pros, avec le staff de l'équipe de France de cyclisme !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE ME PREINSCRIS

PACKAGE RACE



A LA DECOUVERTE DU RWANDA – VTT ou Gravel

LA CRÊTE CONGO-NIL ET LA CHAINE DES VOLCANS

Lieu :
Rwanda

Date :
À partir de fin mai 2023

Durée :
16 jours / 15 nuits

Une aventure unique, dans un territoire somptueux et en renaissance, c'est qu'Adario et la FFC vous proposent dès la fin du printemps 2023. Partez à la rencontre du peuple Rwandais, de son histoire, et des paysages indescriptibles qui défileront sous vos roues tout au long de ce séjour itinérant. En VTT ou en Gravel, vous vivrez chaque jour des instants qui resteront gravés à jamais dans vos mémoires.

Votre parcours commencera par une immersion qui vous conduira aux pieds de la chaîne des volcans au nord, centre névralgique du cyclisme rwandais et territoire des fameux gorilles des montagnes, où y sont scrupuleusement protégés les derniers représentants de l'espèce. Puis sur le parcours très prisé du fameux «Congo Nile Trail », vous découvrirez les paysages mythiques qui longent les rives du lac Kivu à l'ouest ainsi que la crête Congo-Nil à l'Est, avant de regagner le centre du pays en traversant la forêt équatoriale de Nyungwe.



Points forts particuliers à ce voyage :

- La diversité de tous les paysages de la partie occidentale du Rwanda en un seul circuit
- La convivialité du groupe sans sacrifier à la possibilité de rencontres avec les acteurs des territoires parcourus

Niveau physique requis : 1 à 2/5
(cycliste pouvant effectuer 50km et 1000m de D+ en une journée)

Niveau technique requis : 2/5
(savoir manier son vélo sur des chemins tortueux)





Préparatifs et logistique :

Votre voyage démarre de l'aéroport le plus proche de chez vous. La FFC et Adario seront là pour vous accompagner dans les préparatifs logistiques. De votre billet d'avion au transport de vos bagages et de votre vélo, nos équipes vous assisteront et feront tout pour que votre destination vous soit la plus facilitée possible.

Arrivés au Rwanda, à Kigali, laissez vous guider par notre guide local et un entraîneur français diplômé, et ancien coureur professionnel.

Toute l'assistance sur place sera assurée par un véhicule du suivi, qui s'occupera également d'acheminer vos bagages entre les étapes.



Hébergements : hôtels ou guest house, avec tout le confort en format All-inclusive
Restauration : locale ! Vous goûterez aux merveilles rwandaises

En + : Même le billet d'avion est inclus !



« L'étranger ne voit que ce qu'il sait »

(proverbe rwandais)



LE + FFC : LES MEILLEURS CONSEILS TECHNIQUES ET PHYSIQUES POUR APPRECIER TOUTE LA SPLENDEUR DU RWANDA EN GRAVEL OU VTT ! L'ASSISTANCE ET LA MECANIQUE QUOTIDIENNE !

Prix public : à venir

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

JE M'INSCRIS



AU CŒUR DU CHAMPIONNAT DE FRANCE Route

Lieux :
Hazbrouck-Cassel
France

Date :
22 > 25 juin 2022

Durée :
4 jours / 3 nuits
Au choix



Bleu. Blanc. Rouge. Ces couleurs font rêver tout et toutes les coureur-ses français-es.
Durant 2, 3 ou 4 jours (au choix), touchez du doigt leurs ambitions, leur rêve du maillot tricolore, et partez avec eux en reconnaissance des différents circuits du Championnat de France Elite de cyclisme. Vivez cet évènement exceptionnel de l'intérieur, comme les pros !
Vous aurez la chance de suivre tous les jours les conseils et commentaires des meilleurs experts de la discipline, des cadres de l'équipe de France. Vous suivrez les courses en coulisse, dans les véhicules officiels, avec un accès aux stands VIP de la Fédération Française de cyclisme ! De Remi Cavagna à Juliette Labous, de Julian Alaphilippe à Audrey Cordon Ragot, en passant par Arnaud Démare, tous les champions français seront là, sous vos yeux !
En plus, testez-vous en option sur la cyclosportive la Tricolore !

Une expérience unique à vivre seul ou accompagné. Encadré par un ancien pro, un séjour à vélo en immersion au cœur du Championnat de France Elite !

- ✓ IMMERSION DANS LES COULISSES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE
- ✓ LE PRIVILÈGE DE ROULER AVEC LES PROS SUR LES RECONNAISSANCES
- ✓ L'ACCÈS VIP À L'ARRIVÉE ET LE SUIVI DES COURSES DANS LES VÉHICULES OFFICIELS
- ✓ LA PARTICIPATION À LA CYCLOSPORTIVE LA TRICOLORE EN OPTION

Niveau physique requis : **1 à 2/5**
(cycliste pouvant rouler 30km sur terrain vallonné)

Niveau technique requis : **1/5**
(nos experts sont là pour vous donner les bons gestes)





Programme prévisionnel – à la carte, les sorties à vélo sont facultatives*

Jeudi 22 juin	Vendredi 23 juin	Samedi 24 juin	Dimanche 25 juin
- 9h rendez-vous sur place directement à Cassel. - Briefing du séjour et présentation du programme et des intervenants **1h30 à 2h de vélo sur le parcours du Contre-la-Montre Elite (environ 45km)**	**Au choix :** - **La tricolore (cyclosportive) avec briefing de course** OU **- 1h30 à 2h de vélo en décontraction sur les parcours, le tour des hôtels des équipes**	**1h30 à 2h de vélo pour aller encourager la course des hommes élite amateurs – les champions de demain**	**Au cœur de la course des Elites Hommes** (suivez la course dans une voiture officielle) **Accès VIP à l'arrivée !** Qui sera le nouveau Champion de France ? Cosnefroy, Démare, Alaphilippe, Sénéchal, Turgis, une surprise ?
De la zone d'échauffement à l'arrivée du Contre la Montre, au plus près des épreuves Elites Hommes et Femmes ! (suivez la course dans une voiture officielle)		**Au cœur de la course des Elites Dames** (suivez la course dans une voiture officielle) **Accès VIP à l'arrivée !**	
Hôtel et Restaurant Briefing de la cyclosportive	**Hôtel et Restaurant** Présentation des épreuves route	**Hôtel et Restaurant** Conférence sur le cyclisme pro	



*** : un véhicule suivra l'ensemble du groupe sur chaque sortie, vous pourrez vivre tous l'évènement même sans vélo (idem pour les accompagnants)**

Hébergements : En gîte ou hôtel tout confort, au cœur de Cassel ou de Hazebrouck pour être au plus près de l'évènement.

Restauration : Pension complète sur l'ensemble du séjour, avec des produits locaux et de qualité

Accès VIP : tous les avantages du pass VIP sur l'ensemble du week-end, avec un accès privilégié à la zone d'arrivée avec les officiels

Mécanique : suivi mécanique de votre vélo, et conseils d'entretien



LE + : Toute l'expertise technique de la FFC pour vous faire vivre une expérience unique au monde !

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en hôtels classés 3*, salles de réunion
- Accès aux espaces VIP de l'arrivée et de l'ensemble du championnat
- Le suivi des épreuves dans des véhicules officiels
- Pension complète, et dégustations
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du séjour
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir Cassel (conseils logistiques et navettes possibles)
- Votre vélo de route, et équipements
- Votre ravitaillement pour la cyclosportive

Tarifs à partir de : 699 € TTC

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

JE M'INSCRIS



LES ROUTES DU TOUR DE FRANCE FEMMES

SÉJOUR 100% FÉMININ

Lieu :
En attente du parcours officiel

Date :
26 > 30 juillet 2023

Durée :
5 jours / 4 nuits



Mesdames, vous en rêviez ? Suivez les traces du Tour de France Femmes, et partez à l'aventure sur un circuit itinérant ! Plongez au cœur de la course en parcourant les derniers kilomètres des étapes reines de la plus grande course cycliste féminine au monde ! Chaque jour, vous découvrirez les richesses du parcours, et vous verrez de vos yeux les championnes. Vous vivrez les mêmes finals d'étape, et connaîtrez les frissons d'une ligne d'arrivée.

Vous serez entre femmes, et encadrées par un staff 100% féminin. **Julie BRESSET** (à droite), championne Olympique de VTT à Londres en 2012, **Marine, STRAPPAZZON** (à gauche) coureuse élite, et les Ambassadrices de la FFC vous partageront tous leurs conseils. Votre vision du vélo ne sera plus jamais la même. Elles vous concocteront un programme unique, alliant pratique sportive et extra sportive de qualité. Nutrition, préparation, récupération, mais surtout plaisir !
Chaque jour, vous serez suivies, accompagnées, conseillées, n'attendez plus !



UNIQUE : PASSEZ LA LIGNE D'ARRIVEE COMME LES COUREUSES PRO !

Niveau physique requis : 2/5
(être capable de rouler 80km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2/5
(être capable de faire une descente de col par temps humide et de rouler en groupe)





Programme prévisionnel :

Mercredi 26 juillet	Jeudi 27 juillet	Vendredi 28 juillet	Samedi 29 juillet	Dimanche 30 juillet
Accueil des participantes	En attente de la sortie du parcours du Tour de France Femmes			
Montage & réglage des vélos / Sortie 1h30				
Briefing du séjour	Vélosophie / Votre vision du vélo	Yoga - relaxation	Soirée conférence : La nutrition des sportives de Haut Niveau	Fin du séjour



Activités accessoires : Yoga / Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique
Hébergements : selon les étapes, en pleine montagne
Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée / inclus dans le prix total

En + : Nous assurons tous les transferts entre les sorties, vous ne touchez pas à votre voiture de la semaine

Prix public :
A venir

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par une entraîneure professionnelle, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Transferts en voiture entre les sorties
- Hébergement en gîtes de groupe
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et entretien du vélo chaque jour par une mécanicienne professionnelle
- Machines à laver quotidiennes ou semi-quotidiennes
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir sur le lieu de départ (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur)



LE + : Toute l'expertise technique de la FFC pour vous faire vivre une expérience unique au monde !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS DETAILLEES sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS

ADVENTURE



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

L'ARGALYDE
Esprit Pyrénées
★★★★★

L'ESPRIT PYRÉNÉEN - RESPIREZ

A L'ASSAUT LES GRANDS COLS PYRÉNÉENS EN ROUTE ET EN GRAVEL

©VeloMag / Jules Langeard

Lieu :
Lourdes, France

Date :
16 au 21 septembre 2023

Durée :
6 jours / 5 nuits

Pierre IDJOUADIENE – votre guide
©focal77 / L00K Cycle



Détendez vous au cœur des Pyrénées. Posez vos valises et prenez le temps de profiter du cadre, et des cols mythiques autour de vous. Une semaine de vélo comme vous n'en avez jamais fait, alliant route et Gravel, sur des machines haut de gamme. Chaque jour, vous partirez à la conquête d'un grand col, guidés par notre entraîneur Pierre Idjouadiene, ancien coureur professionnel, et un guide local reconnu. Vous serez suivis et escortés par un véhicule d'assistance, et conseillés au quotidien. Une équipe entière du monde du cyclisme professionnel sera dédiée à votre service pour que vous votre semaine soit inoubliable. La FFC et La Résidence Argalyde vous proposent ce séjour sportif très haut de gamme : le luxe à la française à la portée de vos bras.

Au programme : massages, spa, sorties à couper le souffle, terroir et patrimoine. Nous vous concoctons une semaine unique qui restera à jamais gravée !


Bain froid


Jacuzzi


Sauna


Couloir de nage chauffé


Salle de massages


Gastronomie locale

Niveau physique requis : 2 à 3/5
(être capable de rouler 80km avec 1500m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5
(être capable de faire une descente de col par temps humide)


©VeloMag / Jules Langeard


©VeloMag / Jules Langeard

ADVENTURE

ADVENTURE

Programme prévisionnel sur mesure :

Samedi 16 septembre	Dimanche 17 septembre	Lundi 18 septembre	Mardi 19 septembre	Mercredi 20 septembre	Jeudi 21 septembre
Navettes aéroport de Lourdes **Début du séjour 14h** Résidence L'Argalyde 5*	**Chaque matin ou journée :** Le Tourmalet – Luz Ardinen – Soulor – Hautacam… autant de cols mythiques que vous ferez en Route et en GRAVEL Vous allez en prendre plein les yeux				
Prise en main du Matériel	**Chaque après-midi :** Visites culturelles – dégustations de produits locaux – massages – SPA				
Apéro et présentation du staff et du séjour	**Chaque soir :** Conférences et soirées à thème (nutrition, cyclisme professionnel, technique, préparation physique) Détente - accès au SPA				



Activités accessoires : SPA, détente, massages… Soirées à thème et conférences débats / cours de mécanique
Hébergement : Résidence 5* L'Argalyde
Restauration : Pension complète, produits bio et locaux de grande qualité
En + : Tout est inclus, les navettes depuis l'aéroport de Lourdes, le prêt des vélos Route et Gravel

Le privilège de rouler sur des vélos d'exception





Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Votre tenue ALE personnalisée
- Transferts en voiture entre les sorties
- Navette depuis Aéroport de Lourdes
- Hébergement 5*, pension complète
- **Vélo de route haut de gamme + Gravel haut de gamme**
- Révision mécanique et entretien du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel
- Conseils mécaniques
- Accès au SPA, et massages
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Tarifs sur demande



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS DETAILLEES sur SPORTS N CONNECT
JE DÉCOUVRE

ADVENTURE



A LA CONQUETE DU ROC D'AZUR !

De l'Esterel aux Maures VTT et Gravel

Credit photo : ASC / A.Valatte

Lieu :
Boulouris, Fréjus, France

Date :
03 > 08 octobre 2023

Durée :
6 jours / 5 nuits



Le plus grand salon au monde de VTT et de Gravel : Le Roc d'Azur ! Vivez une semaine inoubliable avec les meilleurs coachs qui vont livreront tous leurs secrets pour parfaire votre technique et votre condition physique avant le départ ! Au cœur du Massif de l'Esterel, au CREPS de Boulouris avec son stade VTT unique, vous passerez quatre jours à profiter de ce cadre exceptionnel avant de prendre la direction des courses du Roc d'Azur, où un dossard sur une épreuve au choix vous attend et est inclus ! Yannick Rannou, de Bikest, ancien membre des équipes de France de VTT et Pierre Idjouadiene, ancien coureur professionnel sur Route vous amèneront à VTT et en Gravel à travers les chemins de l'Esterel et des Maures.



Credit photo : Bikest

Au programme, entraînements individualisés et spécifiques, optimisation technique et surtout de la détente avant de profiter à 100% du salon du Roc et des courses. Vous aurez le luxe de choisir celle qui vous conviendra le mieux : Roc Marathon, Roc Gravel, Roc d'Azur… Vous bénéficierez chaque jour de conférences sur l'entraînement, la nutrition, la gestion de vos efforts en course, mais également d'ateliers mécaniques au quotidien avec notre mécanicien diplômé. Nous n'oublierons pas de vous concocter un programme extra sportif de qualité, mettant en lumière les magies du terroir local.

Au choix : VTT ou Gravel !

Le + : un mécanicien pouponnera vos machines toute la semaine !

Niveau physique requis : 2/5
(être capable d'effectuer une sortie Gravel/VTT avec plus de 800m de D+)

Niveau technique requis : 2/5
(être capable de manier son vélo sur terrains caillouteux)

Credit photo : FFC





Programme prévisionnel (1 ou plusieurs courses au choix) :

Mardi 3 octobre	Mercredi 4 octobre	Jeudi 5 octobre	Vendredi 6 octobre	Samedi 7 octobre	Dimanche 8 octobre
Début du séjour à 10h au CREPS de Boulouris **Réglage des vélos, petite sortie de décontraction**	**2h Travail physique :** Préparation à l'effort du Roc d'Azur. Simulations, travail au seuil et efforts lactiques	**2h Travail technique** à vélo : La bonne trajectoire, sur différents terrains	**Le ROC Marathon** Ou reconnaissance des parcours	**Le Canyon GRAVEL ROC** **Le ROC Tandem**	**Le ROC !**
2h Travail technique Définition des besoins Le Franchissement d'obstacle	Initiation à la préparation physique (renforcement musculaire)	**Cours de mécanique** Comment changer des plaquettes de frein et purger (ou autre thème)	En direction du Salon du Roc	En direction du Salon du Roc	Fin du stage après la course
« **Vélosophie** » Votre vision du vélo Briefing du séjour	**Soirée conférence** : Les filières énergétiques en VTT / Gravel	**DEGUSTATION VIN** **Soirée conférence** : La nutrition avant et pendant une compétition	**DEGUSTATION VIN** **Soirée conférence** : La nutrition avant et pendant une compétition	**Briefing de la course** et du parcours	



Hébergement : CREPS de Boulouris, chambres individuelles, le fleuron de la préparation sportive sur la côte !
Restauration : ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée // inclus dans le prix total (sauf boissons)
Les courses : choisissez celle qui vous conviendra le mieux, on gère votre logistique ! https://www.rocazur.com/fr/les-courses/competitions

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Dossard pour une épreuve du Roc d'Azur
- Hébergement au CREPS, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Boulouris (conseils logistiques et navettes possibles)
- La location d'un vélo
- L'assurance multirisque et annulation

Prix public : 1290 € TTC

Credit photo : LOOK / Focal77



LE + FFC : bénéficiez de conditions de préparation exceptionnelles et de l'accès à tout le salon du Roc d'Azur !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT
JE M'INSCRIS

PACKAGE RACE

Stages Académie

VIVEZ VÉLO en 2023

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

Stages Académie

20 stages académies pour tous les pratiquants et dans les 6 disciplines :



Après le succès des stages académies en 2022, la Fédération Française de Cyclisme multiplie son offre en proposant une vingtaine de stages Académie dans 6 disciplines différentes. Ces stages sont dédiés à tous et toutes les jeunes cyclistes licencié·es.

Votre enfant pratiquera sur des lieux d'entraînement de haut niveau, avec des champion·ne·s d'exception. Ces dernier·ès auront pour objectif de leur transmettre leurs connaissances sur le vélo mais aussi de leur amener des éléments complémentaires propices à la performance.

L'aventure vous tente ? N'hésitez pas à parcourir ces pages, vous trouverez le stage le plus adapté !

Pour qui ? Pour tous les mineur·es, des minimes aux juniors, filles ou garçons. Que votre enfant participe à des compétitions ou non, ces stages sont là pour le faire progresser, alors n'attendez plus.

Comment s'inscrire ? Vous retrouverez sur chaque fiche de séjour un lien vers la plateforme d'inscription SPORTS'N CONNECT.
C'est facile et intuitif. N'attendez plus, les places sont limitées !

BMX FREESTYLE ACADÉMIE – Mixte U19 et U17

20 au 23 février 2023 à Montpellier

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Freestyle Académie Garçons. Il se déroulera au CREPS de Montpellier pendant les vacances de février.. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline et membres du Pôle France, 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 préparer au mieux la saison 2023.



Programme prévisionnel :

	Lundi 20 Février	Mardi 21 Février	Mercredi 22 Février	Jeudi 23 Février
Matin		Tricks learning	Découverte Flat	Riding Format compétition
Après-Midi	Prise connaissances Park	Tricks learning	Riding Park	Tricks learning Bac à Mousse Résí Bilan
Soirée	Intégration	Activité du Soir	Activité du Soir	

Ce stage est ouvert aux filles et garçons âgés de 15 à 18 ans, le niveau requis est de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Les inscriptions seront bientôt disponibles. Deux tarifs seront fixés :

- Le premier comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel lors des 4 jours de stage, les déplacements au Skatepark de Grammont et le vélo de BMX Flat fourni
- Le second sans l'hébergement, mais avec restauration du midi

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 20 Février à 14h et se termine le jeudi 23 Février à 17h au Creps de MONTPELLIER, 2 avenue Charles FLAHAULT, 34000 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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.

JE M'INSCRIS !

BMX FREESTYLE ACADÉMIE – Mixte 13/18ans

24 au 27 avril 2023 Montpellier

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Freestyle Académie. Il se déroulera au CREPS de Montpellier pendant les vacances d'avril. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, et membres du Pôle France BMX Freestyle), 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 parfaire le niveau de pratique.



Programme prévisionnel :

	Lundi 24 avril	Mardi 25 avril	Mercredi 26 avril	Jeudi 27 avril
Matin		Tricks learning	Découverte Flat	Riding Format compétition
Après-Midi	Prise connaissances Park	Tricks learning	Riding Park	Tricks learning Bac à Mousse Résí Bilan
Soirée	Intégration	Activité du Soir	Activité du Soir	

Ce stage est ouvert aux filles et garçons âgés de 13 à 18ans, ayant un niveau suffisant afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.e.

Les inscriptions seront bientôt disponibles. Deux tarifs seront fixés :

- Le premier comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de MONTPELLIER, l'encadrement professionnel lors des 4 jours de stage, les déplacements au Skatepark de Grammont et le vélo de BMX Flat fourni
- Le second sans l'hébergement, mais avec restauration du midi

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débute le Lundi 24 Avril à 14h et se termine le jeudi 27 Avril à 17h au Creps de MONTPELLIER, 2 avenue Charles FLAHAULT, 34000 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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.

JE M'INSCRIS !

BMX RACE ACADÉMIE – Mixte U15 à U19

13 au 16 février 2023 à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Race Académie Garçons. Il se déroulera du Lundi 13 Février au Jeudi 16 Février 2023 au CREPS de Bourges. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline et sportifs de haut niveau membre de l'Equipe de France, 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 préparer au mieux la saison 2023 et exceptionnellement 1 séance découverte de Piste complète ce programme !



Programme prévisionnel :

	Lundi 13 Février	Mardi 14 Février	Mercredi 15 Février	Jeudi 16 Février
Matin		Piste(s) BMX, Initiation Butte SX	Piste(s) BMX orienté Gestuelle Départ	Piste(s) BMX orienté Cabré/Manual
Après-Midi	Tests Techniques Piste BMX	Séance Vélodrome Découverte	Piste(s) BMX orienté sauts	Piste(s) BMX orienté sauts
Soirée	Présentations	Analyse vidéos	Intervention Entraînement	

Ce stage est ouvert aux minimes/cadets/juniors filles et garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **549,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel lors des 4 jours de stage et le vélo de Piste fourni lors de la séances de vélodrome.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX ainsi que tes chaussures et pédales automatiques.

Le stage débute le Lundi 13 Février à 14h et se termine le Jeudi 16 Février à 17h au Creps de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.

JE M'INSCRIS !

BMX RACE ACADÉMIE – Mixte 13/16ans

17 au 19 avril 2023 à Bordeaux

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : BMX Race Académie. Il se déroulera du lundi 17 Avril au Mercredi 19 Avril 2023 au CREPS de Bordeaux. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, et membre de l'Equipe de France, 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 perfectionner le niveau technique et physique des stagiaires.



Programme prévisionnel :

	Lundi 17 avril	Mardi 18 Avril	Mercredi 19 Avril
Matin	Tests techniques	Découverte ou perfectionnement Butte SX	Piste(s) BMX orienté Cabré/Manual
Après-Midi	Technique Individuel Départ	Tactique et confrontation	Piste(s) BMX orienté sauts
Soirée	Présentation et Débriefing	Intervention Entraînement	

Ce stage est Mixte ouvert aux Minimes -Cadettes et Cadets possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **369,00€** comprenant l'hébergement, la restauration au CREPS de BORDEAUX et l'encadrement professionnel lors des 3 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques à ton BMX ainsi que tes chaussures et pédales automatiques.

Le stage débute le lundi 17 Avril à 10h et se termine le Mercredi 19 Avril à 17h au Creps de BORDEAUX, 653 cours de la Libération, 33405 Talence.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.

JE M'INSCRIS !

BMX RACE ACADÉMIE – Mixte 13/16ans

Itinérant - Aout 2023 dans le Vaucluse

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage: BMX Race Académie Vaucluse. Il se déroulera du Lundi au Vendredi au mois d'aout (dates non fixées pour le moment et en attente du calendrier race 2023) au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU (84). Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Différentes pistes de BMX du VAUCLUSE seront au programme afin de se tester sur des terrains variés !



Programme prévisionnel (en attente des dates calendrier 2023) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin		Piste SARRIANS	VTT - Gravel	Piste BOLLENE	Piste CAVAILLON
Après-Midi	Piste ENTRECHAUX	Piste SARRIANS	Baignade	Piste BOLLENE	Piste CAVAILLON

Ce stage est Mixte, ouvert aux Minimes - Cadettes et Cadets possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine d'entraînement.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement, la restauration, l'encadrement professionnel lors des 5 jours de stage et les déplacements sur les différents sites de pratique.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton BMX.

Le stage débutera le Lundi à 14h au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU et se termine le Vendredi à 17h au Centre Départemental de Plein Air et de Loisirs de RASTEAU.

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 afin de profiter d'infrastructures de haut niveau.

JE M'INSCRIS !

CYCLO-CROSS ACADÉMIE – Mixte 13/16ans

Génération 2025

31 octobre au 4 novembre 2022 à Montpellier

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 Lundi 31 Octobre au Vendredi 4 Novembre 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 :

	Lundi 31 Octobre	Mardi 1er Novembre	Mercredi 2 Novembre	Jeudi 3 Novembre	Vendredi 4 Novembre
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, Cadettes et Cadets possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **699,00€** 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 Lundi 31 Octobre à 14h et se termine le Vendredi 4 Novembre 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.

JE M'INSCRIS !

CYCLO-CROSS ACADÉMIE – Mixte 13/16ans

Génération 2025

14 au 18 août 2023 à Vittel

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 Lundi 14 Août au Vendredi 18 Août au Centre de Préparation de VITTEL. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, et anciens sportifs de haut niveau, 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 :

	Lundi 14 Août	Mardi 15 Août	Mercredi 16 Août	Jeudi 17 Août	Vendredi 18 Août
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	Présentations	Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert aux Minimes, Cadettes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement et la restauration au CPO de VITTEL, 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 Lundi 14 Août à 14h et se termine le Vendredi 18 Août à 16h. Le rendez-vous est fixé au CPO de VITTEL, 361 Avenue du Haut de Fol, 88800 VITTEL

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.

JE M'INSCRIS !

CYCLO-CROSS ACADÉMIE – Mixte 13/16ans

Génération 2025

21 au 25 août 2023 à Liévin

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 Lundi 21 Août au Vendredi 25 Août sur le site des Championnats du Monde 2025.



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 :

	Lundi 21 Août	Mardi 22 Août	Mercredi 23 Août	Jeudi 24 Août	Vendredi 25 Août
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	Présentations	Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert pour les Minimes-Cadettes-Cadets possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **699,00€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'Aréna de Liévin, 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 que ton vélo de route avec les équipements adaptés.
Le stage débute le Lundi 21 Août à 14h et se termine le Vendredi 25 Août à 16h. Le rendez-vous est fixé à l'Aréna de Liévin, Chemin des Manufactures, 62800 LIEVIN.

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.

JE M'INSCRIS !

PISTE ACADÉMIE – Mixte U17 et U19

19 au 23 décembre 2022 à Saint Quentin en Yvelines

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Piste Académie. Il se déroulera du Lundi 19 au vendredi 23 décembre au Vélodrome National de SQY. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, dont **Alexandre Prudhomme**, entraîneur de l'équipe de France Sprint Relève, votre enfant aura l'occasion de progresser à travers des entraînements variés en groupe réduit. De la vitesse à l'endurance, il pourra profiter du Vélodrome National, fleuron de la piste française !



Programme prévisionnel :

	Lundi 19 décembre	Mardi 20 décembre	Mercredi 21 décembre	Jeudi 22 décembre	Vendredi 23 décembre
Matin	Arrivée et préparation du matériel	Thématique Scratch	Vitesse par équipe	Tournois de vitesse	Course aux points
Après-Midi	Test technique/physique	Thématique Vitesse/Keirin	Préparation Physique	Travail de force	Fin du stage et retour
Soirée	Info « braquet » + cours mécanique	Débrief jour	Soirée à thème : la musculation	Débrief + Table ronde	

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories Minimes et Cadets ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix s'élève à **699€** comprend l'hébergement et la restauration au Cube, dans les mêmes conditions que l'équipe de France de Vitesse, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener une tenue de sport d'intérieur.
Le stage débute le Lundi 19 décembre en fin de matinée et se termine le Vendredi 23 décembre à 14h30. Navettes possibles depuis aéroports Orly / Roissy Charles de Gaulle.

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.

JE M'INSCRIS !

PISTE ACADÉMIE – Mixte U15 à U19

13 au 16 février 2023 à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Piste Académie. Il se déroulera du Lundi 13 au jeudi 16 Février au CREPS de Bourges. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Morgan KNEISKY**, Triple Champion du Monde de l'Américaine, et d'un second entraineur ancien sportif de haut niveau) 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.





Programme prévisionnel :

	Lundi 21 Février	Mardi 22 Février	Mercredi 23 Février	Jeudi 24 Février
Matin	Arrivée et préparation du matériel	Thématique Scratch	Thématique Elimination	Thématique Madison
Après-Midi	Test technique/physique	Thématique Vitesse/Keirin	Préparation Physique	Fin
Soirée	Info « braquet » + cours mécanique	Débrief jour	Débrief + Table ronde	

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories Minimes et Cadets ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix (à venir) comprend l'hébergement et la restauration au CREPS de BOURGES, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener une tenue de sport d'intérieur.
Le stage débute le Lundi 13 Février à 10h et se termine le Vendredi 25 Février à 14h30. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOURGES, 48 avenue du Maréchal JUIN 18000 BOURGES

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.

JE M'INSCRIS !

PISTE ACADÉMIE – Mixte U17 et U19

Juillet 2023 à Hyères

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de vous proposer le stage de perfectionnement :
Piste Académie. Il se déroulera du Lundi au Vendredi en Juillet au Vélodrome de Hyères en préparation des championnats de France de l'avenir.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Morgan KNEISKY**, Triple Champion du Monde de l'Américaine, et **Kévin SIREAU**, médaillé olympique et multiple Champion du Monde), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.
Venez finaliser votre préparation pour les Championnats de France avec des Champions d'exception.



Programme prévisionnel (en attente du calendrier piste 2023) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Arrivée + Présentation	Tempo	Course Aux Points	Technique Madison	« 6 jours »
Après-Midi	Scratch	Elimination	Mini-Omnium	Madison	Bilan

Ce stage est mixte, ouvert aux catégories cadets et juniors Femmes et Hommes ayant déjà pratiqué au niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **499,00€** comprenant la restauration du midi, l'encadrement professionnel et l'utilisation du vélodrome lors des 5 jours de stage => sans hébergement
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique.

Le stage débute le lundi à 11h et se termine le Vendredi à 15h30. Le rendez-vous est fixé au Vélodrome de Costebelle de Hyères, Chemin Ermitage, 83 400 HYERES

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.

JE M'INSCRIS !

ROUTE ACADÉMIE CLM – Mixte U17 et U19

17 au 19 avril 2023 à Bourges

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : Contre la Montre Route Académie. Il se déroulera du Lundi 18 Avril au Mercredi 20 Avril au CREPS de Bourges. Encadré par des entraîneurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Pierre IDJOUADIENE**, ancien coureur professionnel sur route et coache en équipe de France, et **un mécanicien de l'équipe de France**, votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Le premier stage d'optimisation de la performance en CLM ouvert à tous les jeunes coureurs ! Vos enfants y trouveront les clés de leur développement athlétique.





Programme prévisionnel :

	Lundi 17 Avril	Mardi 18 Avril	Mercredi 19 Avril
Matin	Accueil – réglage des vélos et présentation du stage	Test CLM individuel	Test CLM individuel optimisé
Après-Midi	optimisation de la position et apprentissage technique	Initiation à la Préparation Physique / musculation	CLM/équipe
Soirée	Conférence : les déterminants de la performance en CLM	Conférence : préparer physiquement et mentalement un CLM	

Ce stage est Mixte ouvert aux cadets et juniors filles et garçons ayant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer des entraînements intensifs.

Le prix est fixé à **399,00€** comprenant l'hébergement et la restauration, les véhicules suiveurs, l'encadrement professionnel lors des 3 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, quelques outils spécifiques et une tenue de sport intérieure.

Le stage débute le Lundi 17 Avril à 10h et se termine le Mercredi 18 Avril à 17h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de Bourges, Avenue du Maréchal Juin, 18000 BOURGES

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.

JE M'INSCRIS !

VTT ACADÉMIE – Mixte U15 et U17

20 au 24 février 2023 à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du lundi 20 au Vendredi 23 février au CREPS PACA site de BOULOURIS.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Nicolas Roulland**, un des meilleurs spécialistes du VTT, et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), 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 VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Lundi 20 février	Mardi 21 février	Mercredi 22 février	Jeudi 23 février	Vendredi 24 février
Matin		VTT préparation physique	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts…) + Défis / Chronos	Mini courses
Après-Midi	Evaluations niveau	Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)	Itiniations à la préparation physique	fin
Soirée	Soirée à thèmes « Entraînement »	Soirée à thème « Savoir rouler vite en VTT »	Soirée à thèmes « Etirements »		

Ce stage est ouvert pour les Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer un programme intensif d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix (à venir) comprend l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage. Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.
Le stage débute le lundi 20 février à 14h et se termine le vendredi 24 février en début d'après-midi. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL.

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.

JE M'INSCRIS !

VTT ACADÉMIE – Mixte U17

24 au 26 avril 2023 à Guéret

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Lundi 24 Avril au Mercredi 26 Avril à l'Institut Régional de Formation Jeunesse et Sports de Guéret. Il suivra la manche de Coupe de France de Guéret.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Nicolas ROULLAND**, éducateur sportif, entraîneur, formateur et **Sabrina ENAUX**, Multi-médaillées aux Championnats de France de VTT XCO), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.
Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Lundi 24 Avril	Mardi 25 Avril	Mercredi 26 Avril
Matin	Evaluation technique générale	Freinage et relance	Freinage, franchissements, Sauts et relances
Après-Midi	Les trajectoires qui procurent de la vitesse	Franchissements et sauts	Fin du stage
Soirée	Echange	Feed-back de la journée	

Ce stage est ouvert pour les Cadettes -Cadets possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'IRFJS de Guéret, l'accès au site de pratique de la Coupe de France de Guéret et la présence de 2 personnes professionnelles et expertes lors des 3 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.

Le stage débute le Lundi 24 Avril à 9h30 et se termine le Mercredi 26 Avril à 13h. Le rendez-vous est fixé à l'IRJS de GUERET, Rue Paul Louis Grenier, 23000 GUERET

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.

JE M'INSCRIS !

VTT ACADÉMIE – Mixte U15

26 au 28 avril 2023 à Guéret

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera du Mercredi 26 Avril au Vendredi 28 Avril à l'Institut Régional de Formation Jeunesse et Sports de Guéret, quelques jours après la Coupe de France à Guéret.



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Nicolas ROULLAND**, éducateur sportif, entraîneur, formateur et **Sabrina ENAUX**, Multi-médaillées aux Championnats de France de VTT XCO), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.
Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Mercredi 26 avril	Jeudi 27 avril	Vendredi 28 avril
Matin		Les trajectoires qui procurent de la vitesse	Franchissements et sauts
Après-Midi	Evaluation Technique Générale	Freinage et relance	Freinage, franchissements, Sauts et relances
Soirée	Echanges Stagiaires	Feed-back de la journée	Fin du stage

Ce stage est Mixte ouvert pour les Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'IRFJS de Guéret, l'accès au site de pratique de la Coupe de France de Guéret et la présence de 2 personnes professionnelles et expertes lors des 3 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT

Le stage débute le Mercredi 26 Avril à 14h30 et se termine le Vendredi 28 Avril à 17h. Le rendez- vous est fixé à l'IRJS de GUERET, Rue Paul Louis Grenier, 23000 GUERET

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.

JE M'INSCRIS !

VTT ACADÉMIE – Mixte U13 et U15

Juillet 2023 à Boulouris

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera pendant le mois Juillet au CREPS PACA site de BOULOURIS (dates exactes en fonction du calendrier XCO 2023)



Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien Champion du Monde Espoirs de Cyclo-Cross et **Nicolas FILIPPI**, ancien Champion du Monde Juniors), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin	Evaluations niveau	VTT Endurance Massif de l'Estérel	Ateliers techniques CREPS (Pumptrack, Sauts…) + Défis / Chronos
Après-Midi	Ateliers technique CREPS (Virages, techniques de base)	Ateliers techniques CREPS (Sauts, Franchissements)	Bilan + retour
Soirée	Soirée à thème «Entraînement »	Soirée à thèmes « Etirements »	

Ce stage est ouvert pour les Benjamins, Minimes Filles et Garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à **349€** comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de BOULOURIS, l'accès au Pumptrack du site et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des 3 jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.
Le stage débute le Mardi à 9h30 et se termine le Jeudi à 17h. Le rendez-vous est fixé au CREPS de BOULOURIS, 361 Boulevard des Mimosas, 83700 St RAPHAEL.

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.

Plus d'infos à venir

VTT ACADÉMIE – Mixte U17 et U19

Aout 2023 à Font-Romeu

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement VTT Académie, qui se déroulera en aout 2023 au CREPS de Font-Romeu dans les Pyrénées Orientales. Encadré par des moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline, votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du VTT XCO.



Programme prévisionnel :

	AOUT 2023 – en fonction du calendrier de courses XCO
Matin	
Après-Midi	Stage en construction, au CREPS de Font-Romeu
Soirée	

Ce stage est ouvert pour les cadets et juniors, filles et garçons possédant un niveau régional requis afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1er jour servira de tests afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix (à venir) comprend l'hébergement et la restauration en pension complète au CREPS de Font Romeu, l'accès au site VTT et la présence de 2 personnes diplômées et expertes lors des jours de stage.
Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et quelques outils spécifiques à ton VTT.
Plus d'infos à venir.
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.

JE M'INSCRIS !