

Stage le 18 février 2012

Lieu : Plouay

Catégorie : minime

Objectif : Préparation physique des athlètes et être autonome en cas de crevaison

Challenge UCPP

Participation de l'ensemble du groupe, un lot sera mis en jeu pour cette journée afin de trouver le sportif le plus performant de la journée.

A prévoir des vêtements de rechanges, Bidon, Un kit de réparation : chambre à air, pompe à pied ,etc

Planning de la journée

9 h : Accueil, rangement des sacs et inscription au challenge

9h30 : balade autour de Plouay 10 à 15 km (échauffement)

10h à 10h55 : technique de trajectoire dans un virage, Course individuel et à l'américaine sur petit circuit « avenue du championnat du monde Monde » David et Michel

11h à 12h : sprint de 250 m (Départ au vélodrome avec le vélo de route comme les benjamins « ne pas dépasser la ligne bleu » Classement de 1 à 12 points, (annulé si pluie) Marcel, Thierry, David et Michel.

12H10 : repas en commun au local avec les cadets et juniors.

14h : balade à vélo au bord du blavet 25 km.

14h35 à 15h45 : réaliser 1 km sur une route avec un vélo de piste (10 points)

David, Michel, Marcel, Thierry à Pont-Augan

16h15 à 17h : mécanique (2 épreuves)

Changer le plus vite possible la chambre à air roue avant (de 1 à 12 points)

Changer le plus vite possible la roue arrière de votre vélo (de 1 à 12 points)

Michel, Marcel, Thierry, David au local

17h à 17h20 : goûter au local

17h30 18h15 : réunion et programme de courses

Encadrant :

David P, Michel LD, Marcel G, Thierry LG

Les parents disponibles et qui souhaitent nous aider dans la préparation des repas ou l'encadrement sont les bienvenues...

Prendre contact avec Le PRESIDENT Albert GUILLEMOT 06/81/30/12/13 ou PERRET David 06/89/24/23/31 ou par mail : d.perret56@orange.fr

Inscription au plus tard pour le 14 février par mail ou téléphone afin de prévoir les repas