



Dijon, le 1er avril 2008,

SELECTION

Sélection par le Conseiller Technique Régional pour participer au :

STAGE DE PERFECTIONNEMENT PISTE Centre Mondial du Cyclisme - UCI AIGLE (Suisse) – 16 au 18 AVRIL 2008

Sportifs sélectionnés :

| Titulaires | |
|------------|---|
| Féminines | <ul style="list-style-type: none">• TWORZYDLO Catherine (VC Montcellien) Mercredi et jeudi |
| Cadets | <ul style="list-style-type: none">• BARROSO Romain (VS Nivernais Morvan)• BERGERET Sébastien (VC Toucy)• FERNANDES Mathieu (Creusot C) Mercredi à vendredi• LAPALUS Aurélien (Paray le Monial C)• POIRIER Clément (PAC Avallon) |
| Juniors | <ul style="list-style-type: none">• ALBRYCHT Benjamin (SCO Dijon) Mercredi et jeudi• VAUCHER Amaury (VC Auxerrois) Mercredi et jeudi• DUCHALET Tristan (EC Bourbonnien) Mercredi à vendredi• OSSELAER Kévin (ASPTT Auxerre) Mercredi et jeudi• DUCHAMP Guillaume (VC Auxerrois) Mercredi à vendredi |
| Espoirs | <ul style="list-style-type: none">• LEFEVRE Cyrille (ASPTT Auxerre) Mercredi à vendredi |

+ 4 cadets de Franche Comté – jeudi et vendredi

Encadrement :

BRUNET Emmanuel – Directeur sportif
MERY Bruno – Directeur sportif adjoint
SANTERRE Cyrille – Assistant sportif
DRESLER Frédéric – Assistant sportif
BORDY Pierre Yves – Directeur sportif Franche Comté

Hébergement :

Hôtel du Centre Mondial du Cyclisme – Aigle (Suisse)

Déplacements:

3 véhicules : Camion atelier et 2 break du Comité de Bourgogne et de l'Yonne de Cyclisme

Départs le mercredi matin de Montceau les Mines, Dijon et Auxerre (trajet = 3 à 4 heures) – arrivée en fin de matinée

Retours le jeudi soir pour les Juniors et Féminines, le vendredi après midi pour les Cadets

Programme du stage :

| catégorie | | Cadets | Juniors Espoirs | Juniors Sprint | Minimes Cadettes | |
|-----------|--|---|---|---|--|--|
| mercredi | 8 h | Déplacements : Départs de Dijon, Auxerre, Montbard, Montceau les Mines | | | | |
| | 10 h | | | | | |
| | 11 h | Arrivée sur site - répartition des chambres, objectifs du stage... | | | | |
| | 12 h | Repas | | | | |
| | 14 h | 200 m lancé : technique, préparation, chronos | | | | |
| | 15 h | Séries de vitesse à 2 et 3 : éléments technico-tactiques, approche du sprint... | Séries de vitesse à 2 et 3 : éléments technico-tactiques, approche du sprint... | | Séries de vitesse à 2 | |
| | 16 h | | | | | |
| | 17 h | Repos - récupération - visite du Centre Mondial | | | | |
| | 18 h | Repas | | | | |
| | 19 h | Etirements puis éléments théoriques sur la pratique de la piste, l'entraînement, l'intérêt de la pratique... | | | | |
| jeudi | 7 h | Petit déjeuner | | | | |
| | 8 h | Temps libre | | | | |
| | 9 h | Travail de la poursuite individuelle : tableau de marche, allure, départs, position... Test chrono sur 2 kms | Travail technico-tactique de la vitesse puis de la poursuite individuelle | Travail technico-tactique de la vitesse + vitesse olympique | Initiation au travail de la poursuite individuelle : tableau de marche, allure, départs, position... | |
| | 10 h | | | | | |
| | 11 h | | | | | |
| | 12 h | Repas | | | | |
| | 14 h | - Travail technico-tactique de la course aux points : les fondamentaux - Initiation au travail technique de l'Américaine : la prise de relais au boudin, la prise de relais à la volée, le relais en groupe - Entraînement à l'Américaine | | | Travail technico-tactique de la course aux points : les fondamentaux | |
| | 15 h | | | | | |
| | 16 h | | | | Repos | |
| | 17 h | Repos - récupération | | | Déplacement - Retour à Dijon | |
| 18 h | Repas | | | | | |
| 19 h | Théorie : réglementation, préparation d'une poursuite... | | | | | |
| 20 h | | | | | | |
| | | | | | | |
| vendredi | 7 h | Petit déjeuner | | | | |
| | 8 h | Temps libre | | | | |
| | 9 h | Initiation à la poursuite olympique : allure, relais, départs + confrontation sur 2,5 kms | | | | |
| | 10 h | Confrontations : scratch, course aux points, américaine | | | | |
| | 11 h | | | | | |
| | 12 h | Repas | | | | |
| | 13 h | Bilan du stage, Evaluation, informations, questions... | | | | |
| | 14 h | Déplacements : retour à Besançon, Dijon, Auxerre, Montceau les Mines | | | | |
| 17 h | | | | | | |