



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



Dijon, le 27 septembre 2009,

SELECTION EN

EQUIPE DE BOURGOGNE



Sélection par le Conseiller Technique Régional pour participer au sein des Equipes de Bourgogne à l'épreuve suivante :

Stage Régional de Cyclo-cross CREPS Bourgogne Dijon – samedi 3 octobre 2009

Sportifs sélectionnés :

Catégorie	Titulaires
CADETTES	ARBAULT Charlotte – CC Varennes Vauzelles
	BARNAY Pauline – Creusot Cyclisme
CADETS	CONCHON Grégory – VS Nivernais Morvan
	GOULOT Kevin – Creusot Cyclisme
	PAPILLON Lucas – VTTL Chalonnais
	THOMAS Hugues – Pédale Semuroise
	GALLY Maxime – VC Auxerrois
JUNIORS	PACOT Alexandre – SCO Dijon
	ARBAULT Steve – CC Varennes Vauzelles
JUNIORS	NOEL Alexis – VC Ruffey les E.
	DUJARDIN Yoann – EC Bourbonnien
	LEUZY Valentin – CC Varennes Vauzelles
	LERASLE Thomas – CC Varennes Vauzelles
	VAISON Lylian – Creusot Cyclisme

Encadrement de l'Equipe :

Emmanuel BRUNET - Directeur sportif
Fabrice BOST - Assistant
Denis LAFAY – Assistant
Jonathan CESSOT - Assistant

Déroulement du stage :

CREPS Bourgogne Dijon

Programme du stage :

9 h : Accueil des participants – Présentation – Objectifs de la journée
9 h 15 à 12 h 00 : Séance d'entraînement - travail par atelier technique :
12 h 00 : repas au CREPS
13 h 30 : théorie en salle
14 h 45 à 17 h 00 : Séance d'entraînement – travail par ateliers « physiques » et mini tournois
17 h 30 : bilan et rangement
18 h 00 : fin du stage

Se munir de :

- Vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement
- Matériel de rechange (chambres à air, câbles...)
- Tenues cyclistes personnelles (prévoir une tenue de rechange éventuellement), adaptée à diverses conditions météorologiques.
- Nécessaire pour écrire
- Tenue sportive chaude
- Ravitaillement personnel

Diffusion : Bureau Directeur du Comité de Bourgogne
Equipe Technique Régionale de Cyclisme en Bourgogne
Site Internet <http://www.ffcbourgogne.com>

14, rue Henri Dunant Cité Croix Verte | Tél. 03 85 86 17 34 Fax. 03 85 86 31 04
Bât. E N°4 - BP 90 | Mail : ffcbourgogynecyclisme@orange.fr
71403 AUTUN Cedex | Web : www.ffcbourgogne.com