

# STAGE REGIONAL CYCLO-CROSS DE PERFECTIONNEMENT

Samedi 15 octobre 2011

DETAILS ET INSCRIPTIONS

Stage ouvert aux catégories minimes, cadettes, cadets, juniors et espoirs. Ce stage a pour but l'acquisition et le perfectionnement des gestes techniques du cyclo-cross.

## Programme

- 9 h 15 à 9 h 30: Accueil des participants – Présentation – Objectifs de la journée
- 9 h 30 à 12 h 00 : Séance d'entraînement - travail par atelier technique :
- 12 h 00 : repas près du théâtre romain
- 13 h 00 : théorie au théâtre romain ou en salle
- 14 h 30 à 16 h 00 : Séance d'entraînement – travail par ateliers « physiques » et mini tournois
- 16 h 30 : bilan et rangement
- 16 h 30 : 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 la météo
- Nécessaire pour écrire
- Tenue sportive chaude
- Ravitaillement personnel et repas tiré du sac pour midi

**Encadrement du stage :** Emmanuel BRUNET et Denis LAFAY et éventuels éducateurs de clubs disponibles qui seront les bienvenus

**Lieu du stage :** Plan d'eau du Vallon (sortie d'Autun en direction de Chalon/Le Creusot)



## Bulletin d'Inscription

Club : \_\_\_\_\_

Entraîneur / Responsable des coureurs : \_\_\_\_\_



### Coureurs inscrits

NOM	PRENOM	CATEGORIE 2010 - 2011

Date : \_\_\_\_\_ Signature / Cachet :

Bulletin à renvoyer au Comité de Bourgogne FFC  
14 rue Henri Dunant – BP 90  
71403 AUTUN Cedex  
Fax : 03 85 86 31 04  
Courriel : ffcbourgognecyclisme@wanadoo.fr