



## COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES  
1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX  
Tél. : 01 81 88 08 36 - [www.cif-ffc.org](http://www.cif-ffc.org)

### Test + Créneaux d'entraînement IDF pour les Championnats de France Piste

Chef de mission : IZORE Stéphane 06 14 29 55 66

Objet : Tests + Créneaux d'entraînement au Vélodrome se St Quentin en Yvelines

Bonjour à toutes et tous,

Nous venons de recevoir les dates de créneaux réservées pour le comité régional au Vélodrome de Saint-Quentin en Yvelines dans l'optique de la préparation des championnats de France sur piste.

Afin de faciliter votre venue, voici un lien d'inscription pour les deux soirées de tests :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCM3jydHC2jVr9dU\\_QhIv9ZI\\_svCHSdTUudrrhWoYUIEGIAA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCM3jydHC2jVr9dU_QhIv9ZI_svCHSdTUudrrhWoYUIEGIAA/viewform?usp=pp_url)

Le vélo traditionnel est imposé lors de ces deux soirées de tests (le mardi pour les minimes et cadettes et le jeudi pour les juniors Hommes et dames. Nous vous demandons d'arriver sur ce créneau de test vers 17h30 afin de préparer votre matériel. Ensuite, un créneau échauffement sera proposé de 18h à 18h30 et nous enchaînerons ensuite les batteries de tests pour chacune et chacun.

A l'issue de ces tests, un certain nombre de sportifs seront sélectionnés pour les entraînements dévolus à la préparation du championnat de France.

La sélection finale se fera le vendredi 23 juillet 2021 à l'issue de l'entraînement (soit à 15 jours des championnats de France sur piste).

En attendant, voici le tableau des dates, des horaires et des catégories :

Dates	Horaires	Public	Contenu
Mardi 22 juin 2021	18h 20h	Cadets et Minimes/Cadettes	Tests 200mDL, 500mDLou DA, 750mDL
Jeudi 24 juin 2021	18h 20h	Juniors H et Dames	Tests 200mDL, 750mDL ou DA, 1250mDL
Jeudi 1 juillet 2021	18h 22h	Tous les coureurs retenus	Sprint + travail resistance entre 4x500m cadets cadettes et 4x750m juniors + sprinters
Lundi 12 juillet 2021	19h 22h	Tous les coureurs retenus	Travail rythme moto + poursuite / équipe juniors
Vendredi 16 juillet 2021	20h 22h	Juniors retenus	Travail rythme moto + PO, + sprinters
Mercredi 21 juillet 2021	14h 16h	Cadets et Minimes/Cadettes retenus	Travail de rythme moto + sprinter
Vendredi 23 juillet 2021	18h 22h	Tous les coureurs retenus	Poursuite individuelle + poursuite par équipe + sprinters
Mardi 3 août 2021	18h 20h	Tous les coureurs retenus	Point final matos

Le comité régional d'Ile de France de cyclisme