



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

STAGE CYCLO CROSS ACADEMIE FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

La Fédération Française de Cyclisme propose à votre enfant le stage de perfectionnement : Cyclo-Cross Académie Génération 2025.

DAMES :

- Lundi 9 Août au Vendredi 13 Août sur le site des Championnats de France 2022 et des Championnats du Monde 2025.

Le stage sera encadré par des moniteurs diplômés d'Etat spécialistes de la discipline : Marine STRAPPAZZON, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021, et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON.

HOMMES :

- Lundi 12 Juillet au Vendredi 16 Juillet au Centre de Préparation Olympique de Vittel.

Le stage sera encadré par des moniteurs diplômés d'Etat spécialistes de la discipline : Arnaud JOUFFROY, ancien Champion du Monde Espoirs, et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON.

Votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025 – Filles

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération 2025**. Il se déroulera du Lundi 9 Août au Vendredi 13 Août sur le site des Championnats de France 2022 et des Championnats du Monde 2025.



Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline**, (Marine STRAPPAZZON, 8e des Championnats de France Élite 2020 et 2021, et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.



Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.

Programme prévisionnel :

	Lundi 9 Août	Mardi 10 Août	Mercredi 11 Août	Judi 12 Août	Vendredi 13 Août
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculation	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico-physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert pour les Minimes et Cadettes possédant un niveau régional afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacune.

Le prix est fixé à 649,00€ comprenant l'hébergement et la restauration en pension complète à l'Aréna de Liévin, l'encadrement professionnel et la présence d'un mécanicien lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener ton vélo de cyclo-cross ainsi que ton vélo de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Lundi 9 Août à 14h et se termine le Vendredi 13 Août à 16h. Le rendez-vous est fixé à l'Aréna de Liévin, Chemin des Manufactures, 62800 LIEVIN.

La Fédération Française de Cyclisme se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre faible d'inscrit. **Les places sont limitées, n'attendez pas pour inscrire votre enfant.**

[Inscrivez-vous sur la plateforme : Sports'N Connect](#)





CYCLO-CROSS ACADEMIE Génération 2025 - Garçons

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant le stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération Garçons 2025**. Il se déroulera du Lundi 12 Juillet au Vendredi 16 Juillet au Centre de Préparation Olympique de VITTEL.



Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat, spécialistes de la discipline**, (Arnaud JOUFFROY, ancien champion du Monde Espoirs et Paul HERMAN, responsable du Pôle Espoir de DIJON), votre enfant aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit.

Différentes techniques d'entraînement seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.



Programme prévisionnel :

	Lundi 12 Juillet	Mardi 13 Juillet	Mercredi 14 Juillet	Jeudi 15 Juillet	Vendredi 16 Juillet
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculation	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico-physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	

Ce stage est ouvert aux Minimes et Cadets garçons possédant un niveau régional, afin de pouvoir intégrer une semaine intensive d'entraînement. Le 1^{er} jour servira de test afin d'évaluer le niveau de chacun.

Le prix est fixé à 699,00€ comprenant l'hébergement et la restauration au Centre de Préparation Olympique de VITTEL, l'accès à toutes les infrastructures du site, l'encadrement professionnel et la présence d'un mécanicien lors des 5 jours de stage.

Merci de prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique et d'amener ton vélo de cyclo-cross ainsi que ton vélo de route avec les équipements adaptés.

Le stage débute le Lundi 12 Juillet à 14h et se termine le Vendredi 16 Juillet à 16h. Le rendez-vous est fixé au Centre de Préparation Olympique, 361 Avenue du Haut de Fol, 88800 VITTEL.

La Fédération Française de Cyclisme se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre faible d'inscrit. **Les places sont limitées, n'attendez pas pour inscrire votre enfant.**

[Inscrivez-vous sur la plateforme : Sports'N Connect](#)

