



La Roche sur Yon, le 26 novembre 2021

Objet : Stage Départemental Minimes

Madame, Monsieur,

Le Comité Départemental de Cyclisme de la Vendée organise pendant les vacances d'hiver le stage départemental Minimes. Cette année il sera ouvert à la Route, au BMX et au VTT.

Afin d'avoir quelques **activités communes**, il sera demandé aux stagiaires de venir avec **le vélo de leur discipline ainsi qu'un VTT ou un vélo de cyclo-cross**

Ce stage aura lieu
Du 7 au 8 février 2022

Lieu Camping bel Air, 6 chemin Bel Air
Les Sables d'Olonne

Rendez-vous à 9 H

Les stagiaires sont à récupérer au **Camping Bel Air au Château d'Olonne le 8 février à 17H**

Outre l'évaluation des qualités physiques des coureurs, ce stage doit permettre de tester leur motivation, leur volonté et leur sérieux, tout en apportant des conseils et des connaissances de base en cyclisme. De plus, ce stage permettra de faire de la cohésion entre les différentes disciplines

Ces stages se feront uniquement en pension complète au prix de **58€**

Programme des 2 jours

Jour	Matin	Après-midi	Soirée
Lundi 7	Sortie commune avec VTT ou vélo de Cyclo-cross Photos collectives	Sortie, chacun sa spécialité Route BMX VTT	Jeux
Mardi 8	Réveil musculaire Footing Divers ateliers en groupe Mécanique Diététique P P G	Route Sprint 100M Sortie Bilan de stage	

Les inscriptions accompagnées impérativement du règlement libellé au nom du Comité Départemental de Cyclisme de Vendée se feront à l'aide de l'imprimé ci-joint et devront être adressées au comité départemental avant le

JEUDI 20 JANVIER 2022
Passé cette date aucune inscription ne sera prise

Afin de participer à ce stage dans de bonnes conditions, veuillez vous munir de :

Licence FFC : obligatoire pour être admis au stage, si celle-ci n'est pas parvenue, procurez vous une attestation auprès de votre club.

Pass sanitaire ou test PCR de moins de 72H

Equipement :-**sac de couchage**

- casque obligatoire
- tenues cyclistes de rechange
- tenue de sport (survêtement ou short et baskets)
- vélo en bon état
- deux chambres à air de rechange et une pompe
- marquer les roues à votre nom, à la hauteur de la valve
- un ou plusieurs bidons
- un nécessaire pour prendre des notes
- nécessaire de toilettes avec des masques
- emmener votre cahier d'entraînement
- emmener votre montre cardiaque si vous en possédez une
- prévoir des barres de céréales et des produits énergétiques

Note importante

En acceptant l'encadrement de jeunes stagiaires, les éducateurs prennent des responsabilités qui incombent aux parents d'une part, au Président d'autre part. Ils ont reçu des consignes pour que leur autorité ne soit jamais prise en défaut et l'indispensable discipline collective acceptée librement.

Le sommeil conditionne la récupération efficace d'un stage assez éprouvant physiquement suite aux activités intenses. Ceux qui ne voudraient pas le comprendre, pour la sérénité du stage, seront renvoyés chez eux, après que le Président et les parents en aient été avertis.

Comptant sur votre diligence,

Recevez, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments sportifs et dévoués

Michel ALBERT

Président du Comité de Cyclisme de Vendée

