



Comité **Région SUD** Provence Alpes Côte d'Azur FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

Alpes de Haute Provence - Hautes Alpes - Alpes Maritimes - Bouches du Rhône - Var - Vaucluse

SIRET : 782 812 994 000 21

☒ **Siège social** : Vélodrome des Olives, 184 Avenue des Poilus – 13013 MARSEILLE - Tel 04.91.12.23.10 ffcregionsud@gmail.com

☐ **Antenne** : Vélodrome de Costebelle, 83400 HYERES Tel 04.94.38.50.55

UN STAGE 100% Fille pour le Comité FFC Région SUD

Ce stage, organisé du lundi 7 Février 2022 au mercredi 9 Février 2022, destiné aux jeunes licenciées FFC du Comité Région SUD PACA de 13 à 18 ans est avant tout l'occasion de les réunir dans un cadre exceptionnel en début de saison, afin de les aider à mieux préparer les échéances à venir et dans un esprit convivial et studieux.

Il regroupe 28 participantes venues des 4 coins de la région, afin de travailler et progresser, tout en gardant l'esprit de cohésion de groupe.

Pour le VTT, le travail est porté sur une progression technique avec divers ateliers, descentes, maniabilité, jeux ludiques, XCE, sur le magnifique site du Creps de Boulouris, dans le Var. Le programme comprend également une sortie d'endurance avec les pratiquantes des autres disciplines dans le massif de l'Estérel. Les jeunes filles sont notamment coachées par Nicolas FILIPPI, Entraîneur Brevet d'État (BEESAC), Champion du Monde 1999.

Pour la Route, le groupe est emmené par Benjamin GIRAUD, ancien coureur de la Pomme Marseille et Delko-Marseille Provence-KTM, qui a dirigé la Nippo Delko One Provence. Le travail réalisé sur la route du département est orienté vers des ateliers spécifiques de contre-la-montre, de préparation à la compétition, bordure, ... Après la traditionnelle photo souvenir avec M. Christian LAZARINI, président du comité FFC Région SUD, Mme Carole TRUNTSCHKA, Responsable VTT et membre de la commission Féminines, M. Martial Collas, Membre de la commission Cyclisme traditionnel Dame et jeunes et les encadrants, les jeunes filles du cyclisme traditionnel ont la joie d'étreindre leur maillot offert par le comité avec leurs collègues du VTT lors d'une sortie commune.

En complément, des ateliers à thèmes comme l'entraînement, l'échauffement, l'alimentation, sont organisés lors des temps calmes. Ils permettent à toutes de se retrouver dans une bonne ambiance et de partager avec le sourire les souvenirs de la journée.

