



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 ffregionsud@gmail.com

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

STAGE TRJV février 2023

Dates : 11 au 13 février 2023.

Lieu : Creps de Boulouris (83) - <https://www.creps-paca.fr/>

Participants : Ouvert aux licenciés et licenciées FFC U13, U15 et U17 2023 - Places limitées.

Tarifs : 205 € tout compris en Pension complète. 61 € remboursés par le comité régional région SUD dans le mois suivant la participation au stage.

Inscriptions : Auprès du Comité FFC Région SUD Provence Alpes Côte d'Azur – Inscription validée sur réception du dossier complet (fiche inscription, fiche sanitaire, autorisation à retourner par mail à FFC REGION SUD ffregionsud@gmail.com et paiement par chèque ou virement.

Les encadrants :

- **Joris Bagnol** : 33 ans, habitant à Nice
Diplômé d'état VTT depuis 8 ans, Coach individuel en VTT et route ; Entraîneur du Pôle cyclisme Nice Côte d'Azur & du CA Peymeinade VTT depuis 8 ans, Créateur du Team Bagnol JO.WE Oméga
5 années au sein du Vélo Club La Pomme avec deux années en équipe de France Junior, 4 années au sein du Veloroc Cavaillon avec du Top 15 Elite et 10eme au Championnat de France ELITE 2015, 3 années au sein du TEAM Bergamont Nice Côte d'Azur
- **Loïc Tournillon** : 25 ans, habitant à Lyon
Diplômé d'Etat VTT depuis 2 ans, Entraîneur du Pole cyclisme Voiron
Créateur du TEAM VTT Piolenc
Top 20 cadet, Junior CDF, Equipe de France XCE en 2020
Pilote ELITE CDF



Ce stage, destiné aux jeunes licenciés FFC du Comité Région SUD de 11 à 16 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 spécifiques TRJV et TFJV à venir et dans un esprit convivial et studieux. Le contenu du stage sera là pour les faire travailler et progresser. Le travail portera sur une progression technique avec divers ateliers, descentes, maniabilité, jeux ludiques.





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

Programme du Stage

	<u>samedi</u>	<u>dimanche</u>	<u>lundi</u>
8h00		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
9h00 À 12h00	9h00 Accueil Journée DH: repérage des descentes à effectuer l'après midi en chrono	Journée Trial: révision de la maniabilité, franchissement pour voir les fondamentaux avant l'après midi	Journée d'endurance sur une longue boucle avec travail technique en descente
12h30	Pique-Nique (tiré du sac)	Déjeuner	Déjeuner
13h30 À 14h30	Temps Calme	Temps Calme	Temps Calme
14h30 À 17h	Travail orienté descente avec des spéciales chronométrées pour travailler la rapidité, le pilotage et le repérage avant chrono	Journées de maniabilité/Trial avec des zones tracées	Maniabilité- équilibre sous forme de jeux et défis
17h30	Goûter	Goûter	Goûter
18h00 À 19h00	Atelier 1	Atelier 2	
19h30	Dîner	Dîner	
21h30	Coucher	Coucher	



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

Autorisation parentale d'hospitalisation



Je soussigné, Mr et/ou Mme ,

.....

responsable légal de l'enfant ,

.....

autorisons que notre enfant soit hospitalisé en cas d'urgence et autorisons le responsable à prendre toutes les dispositions nécessaires.

N° de sécurité sociale sur lequel est rattaché l'enfant :

.....

Fait à ,

le/...../.....

Signatures des parents précédées de la mention « Lu et approuvé »



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

Fiche d'inscription Stage TRJV février 2023



Je soussigné, Mr et/ou Mme ,

Né(e) le :/...../.....

A :

Demeurant :

.....

Téléphone Portable :/...../...../...../.....

Adresse Mail :

.....@.....

Représentant légal, en qualité de père, mère, tuteur, détenteur de l'autorité parentale, autorise l'inscription de mon enfant :

Prénom

NOM :

Né(e) le :/...../.....

A :

Au stage TRJV février 2023 du samedi 11 Février 2023 au lundi 13 Février 2023 et m'engage à fournir les documents suivants :

- Une copie de la licence FFC en cours de validité
- La fiche sanitaire dûment remplie
- Le Paiement de **205 €uros** à l'ordre de FFC Région SUD

Droit d'images : Oui / Non (**Rayer la mention inutile**)

Date limite d'inscription : 14 janvier 2023 (places limitées / places réservées sur ordre d'inscription)

Fait à ,

le/...../.....

Signatures des parents précédées de la mention « Lu et approuvé »