



# 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](mailto:ffregionsud@gmail.com)

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



## STAGE 100% Fille 2023

**Dates** : Du 17 Février 2023 à 11h30 au 20 Février 2023 à 14h30.

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

**Participant** : Ouvert aux licenciées FFC féminines des catégories Minime, Cadette et Juniors. Places limitées

**Tarifs** : 250 € tout compris. Pension complète et encadrement par diplômés Brevet d'État et fédéraux.

**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](mailto:ffregionsud@gmail.com) et paiement par chèque ou virement.

### Les encadrants :

- **VTT – Joris BAGNOL** :  
32 ans, habitant à Nice Diplômé d'état VTT depuis 8 ans, Coach individuel en VTT et route ;
- **Loïc Tournillon** : 24 ans, habitant à Lyon  
Diplômé d'Etat VTT depuis 2 ans
- **ROUTE – Quentin GROLLEAU** : Quentin est le directeur de stage en tant que EAD du Comité Région SUD.
- **ROUTE – Alizée COLLAS** : Membre du VC Islois, Alizée fait partie du Team STAMINA.





## Comité **Région SUD** Provence Alpes Côte d'Azur FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

**Alpes de Haute Provence - Hautes Alpes - Alpes Maritimes - Bouches du Rhône - Var - Vaucluse**  
**SIRET** : 782 812 994 000 21

Ce stage, destiné aux jeunes licenciées FFC du Comité Région SUD de 13 à 18 ans est 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. Le contenu du stage sera là pour les faire travailler et progresser. Le travail sera porté sur une progression technique avec divers ateliers, mais également des sorties d'endurance.

Carole GAMBA / Carole TRUNTSCHKA  
Commission VTT  
Région Sud FFC

Christian LAZARINI  
Président du Comité  
Région Sud FFC

# 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

	VENDREDI		SAMEDI				DIMANCHE				LUNDI																							
			Petit Déjeuner				Petit Déjeuner				Petit Déjeuner																							
8h00																																		
9h00 À 12h00			<p><b>Sortie Route</b> divisée en 2 ou 3 groupes de niveau : Endurance avec des parcours adaptés aux groupes</p>				<p>Quentin Grolleau + Axelle Guirado (vélo)</p>		<p><b>Atelier VTT</b>: Séance Technique au Creps avec apprentissage sauts + pilotage pump track: engagement aérien, réception du sauts, tirer/pousser sur le vélo pour se donner plus de mouvement et d'aisance technique. Défi physique sur le pump track pour travailler avec la présence d'acide lactique dans les jambes</p>		<p>Joris BAGNOL</p>		<p>Quentin Grolleau + Axelle Guirado (vélo)</p>		<p><b>Atelier VTT</b>: sSéance technique au Creps avec travail sur virages relevés: comment gagner de la vitesse par une bonne trajectoire et transfère du corps. Défi physique avec sprints en duel et choix de trajectoire sous forme de XCE</p>		<p>Joris BAGNOL</p>		<p><b>Sortie Route</b> divisée en 2 ou 3 groupes de niveau : A décider pendant le stage : endurance, simulation course, ...</p>		<p>Quentin Grolleau + Axelle Guirado (vélo)</p>													
	11h30 Accueil						<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Martial Collas + Sandrine Mirtillo (Voiture)</p>		<p>Loïc TOURNILLON</p>		<p><b>Atelier CT</b>: Atelier technique bordures, passage de relais</p>		<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Loïc TOURNILLON</p>		<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Martial Collas + Sandrine Mirtillo (Voiture)</p>													
12h30	Pique-Nique (tiré du sac)		Déjeuner				Déjeuner				Déjeuner																							
13h30 À 14h30	<p>Quentin Grolleau (vélo)</p>		Temps Calme				Temps Calme				Temps Calme																							
14h30 À 17h	<p><b>Sortie Route</b>: Endurance et définition des 2 ou 3 groupes de niveau</p>		<p>Axelle Gurado (vélo)</p>		<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Martial Collas + Sandrine Mirtillo (Voiture)</p>		<p><b>Atelier CT</b>: CLM individuel</p>		<p>Quentin Grolleau + Axelle Guirado (vélo)</p>		<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Martial Collas + Sandrine Mirtillo (Voiture)</p>		<p><b>Atelier VTT</b>: Sortie endurance extérieur au creps avec passage technique en single/engagement, pour évaluer leur capacité physique et lucidité sur plusieurs heures de selle</p>		<p>Joris BAGNOL</p>		<p>Loïc TOURNILLON</p>		<p><b>Atelier CT</b>: CLM par équipe et/ou sprints si terrain adéquat</p>		<p>Quentin Grolleau + Axelle Guirado (vélo)</p>		<p>Valentin Delogu + Alizée Collas (vélo)</p>		<p>Martial Collas + Sandrine Mirtillo (Voiture)</p>		<p>FIN à 14h30</p>			
17h30	Goûter		Goûter				Goûter				Goûter																							
18h00 À 19h00	Intervention nutrition / diététique		Intervention échauffement / récupération - Quentin Grolleau				Temps de partage d'expériences (double projet, haut niveau, ...) Quentin Grolleau et Axelle Guirado																											
19h30	Dîner		Dîner				Dîner				Dîner																							
21h30	Coucher		Coucher				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



ANCIENS COUREURS CYCLISTES



DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHESION SOCIALE

## 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

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 100% Fille 2023 du 17 Février 2023 au 20 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 xxx € à l'ordre de FFC Région SUD

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

**Date limite d'inscription : 20 janvier 2023 (places limitées / places réservées sur ordre d'inscription)**

Fait à , .....

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

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