

Affaire suivie par Stéphane PRZYBYLSKI

Responsable piste ETR

Portable : 06 10 40 80 86

E-mail : steph.prz@free.fr

Objet : Stage Jeune Détection - Perfectionnement

Tomblaine, le 21 Mars 2016

Le 13 Avril 2016, la Commission Piste organise un stage de détection et de perfectionnement au Vélodrome de Commercy.

Ce stage est ouvert à tous à partir de benjamins jusqu'à juniors. Ce stage est particulièrement conseillé aux sélections départementales cadets en préparation à la manche piste du Challenge de l'EST. Ces sélections sont également invitées à se joindre à la sélection Juniors le 14 Avril pour le travail par équipe (Américaine – Vitesse – Poursuite).

Programme :

- **9h30 : Accueil**
- 10h00 : Ouverture de la piste
- 10h20 : Echauffement scooter
- 10h40 : Test 200m
- 11h15 : Scratch Benjamin + Minimes
- 11h25 : Test 1km/500m : Junior(e)s
- 11h50: Test Poursuite Cadets H&D (3000m et 2000m)
- 12h15: Elimination Benjamin + Minimes
- 12h30: Test Poursuite Juniors H&D (3000m et 2000m)
- **12h50 : Pause 1h00: Repas tiré du sac.**
- 13h50 : Echauffement
- 14h30 : Course aux points Benjamin +Minimes
- 14h45 : Course aux points Cadets + Juniors
- 15h00 : Vitesse à 3 Benjamins + Minimes
- 15h20 : Scratch Cadets + Juniors
- 15h40 : Vitesse à 3 Benjamins + Minimes (suite)
- 16h00 : Elimination Cadets + Juniors.
- 16h15 : Course surprise
- 16h30 : Fin et collation
- **17h00 : Départ du vélodrome.**

Inscriptions :

- Par mail et par club/comité départemental à steph.prz@free.fr avant le 10 Avril.
- Coût : Gratuit

Matériel :

- Tenue cycliste avec casque et gants.
- Vélo de piste (le comité de possède pas de vélo, voir entre clubs ou comité départementaux svp)
- Fiche sanitaire.

Hébergement :

Pour sélections départementales cadets :

- Demi-Pension (diner/nuit/petit-dej) 35€pers
- Réservation par équipe auprès de Madame BICHET Nadine, centre d'hébergement VILLASATEL à Euville : nadine.bichet@orange.fr

L'encadrement technique (sur la piste) sera assuré par le comité de Lorraine, les clubs restent responsables de l'encadrement fonctionnel (déplacement, repas, mécanique, surveillance, etc...) des jeunes à l'intérieur et à l'extérieur du vélodrome.

Cordialement,

PRZYBYLSKI Stéphane.

Remarque :

N'oubliez pas de vous inscrire via vos clubs :

- au Prix de Meuse du 16 Avril à Commercy,
- au Prix du N2C le 30 Avril à Commercy,
- le 9 Avril de 14h à 17h le vélodrome sera ouvert.

Destinataires :

- Président Comité de Lorraine
- CTS ACAL
- Président Commission route
- Président des CD Lorrains
- Président VC Commercy
- Site Internet du Comité