

## OBJET : LES MERCREDIS DU CYCLO-CROSS

Sous un aspect de développement de la pratique compétitive de la discipline, il semble important de pouvoir proposer un maximum de rassemblements, en local, avec le partenariat des comités départementaux et/ou des acteurs locaux.

Ces regroupements cyclo-cross ont pour objectif premier de faire découvrir l'activité sous ses aspects techniques mais aussi d'assurer un perfectionnement physique des meilleurs éléments.

L'enjeu est de pouvoir proposer des stages sur l'ensemble de notre territoire, diversifier les terrains et les interventions auprès de nos jeunes.

Le public ciblé par ces stages reste les catégories minimales et cadets avec possibilité d'extension aux juniors. Les éducateurs des clubs peuvent se joindre à ces différents regroupements.

Cet entraînement pourra faire office de recyclage pour les éducateurs présents.

### OBJECTIFS :

- Acquérir les bases techniques de la discipline.
- Acquérir des connaissances de base pour gérer sa saison sportive, mettre en place des entraînements chez soi.
- Diversifier son terrain de pratique.
- Améliorer les performances en compétition.

### PUBLIC :

Débutants et Coureurs initiés garçons ou filles pratiquant le cyclo-cross en compétition.

Années de naissance des coureurs concernés par les mercredis du cyclo-cross :

- Minimes G/F : 2011/2010 (13/14 ans)
- Cadets G/F : 2009/2008 (15/16 ans)

### DATES :

Les entraînements auront lieu les mercredis ci-dessous de 14h00 à 16h30 environ

**Mercredi 15 Novembre ARQUES (62)**

**Mercredi 29 Novembre LA NEUVILLE EN HEZ (60)**

**Mercredi 13 Décembre RIEULAY (59)**

Je m'inscris : <https://forms.office.com/e/juKWCmHihW>