



PROJET :

Cyclisme sur piste CD18 FFC – CDSA 18

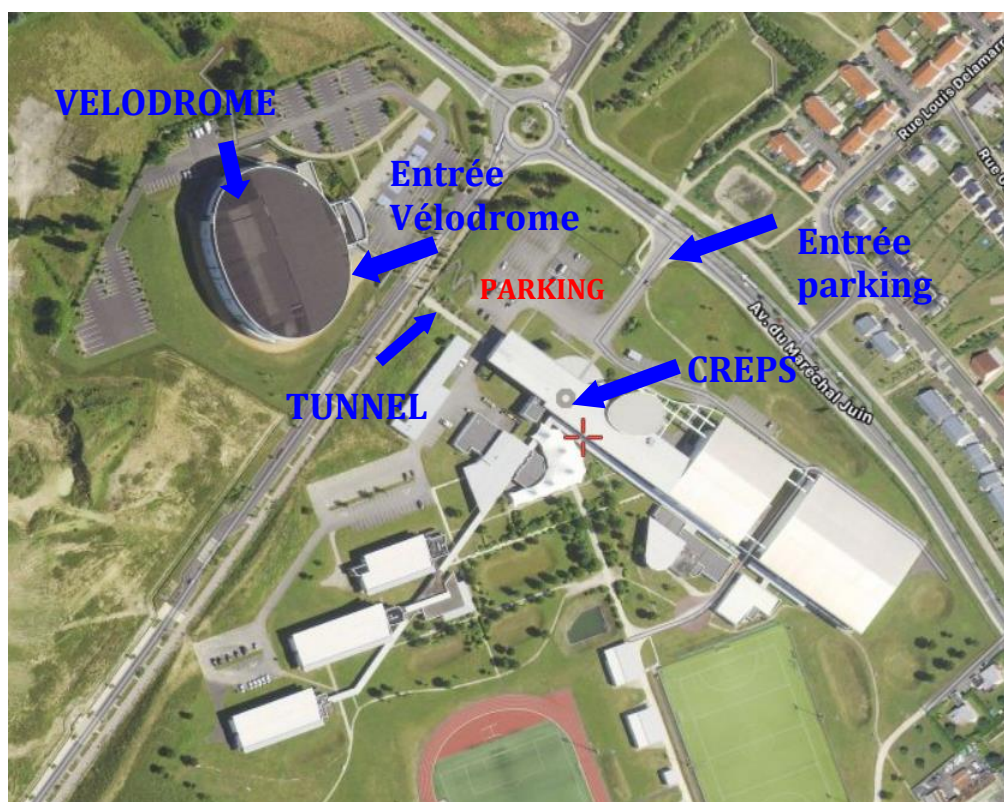


Comment accéder au vélodrome ?

Vélodrome du CREPS de la Région Centre-Val de Loire
48 avenue du Maréchal Juin



Une fois arrivée au CREPS Centre-Val de Loire, l'accès au vélodrome se fait par le parking du CREPS via un tunnel pédestre réunissant les deux structures.



PRÉSENTATION

Inauguré le 13 septembre 2013, les 200 mètres en bois de la piste Albert Bourlon du vélodrome du CREPS Centre-Val de Loire offre un terrain de jeu exceptionnel pour les pratiquants !



Vous allez apprendre et découvrir un sport d'histoire et ressentir de nouvelles sensations !!!

Au cours des séances d'initiation vous découvrirez les connaissances théoriques du cyclisme sur piste. Vous découvrirez également le vélo spécifique à cette discipline et maîtriserez les nombreuses particularités de cette machine.

Ces quelques heures de formation, permettrons également d'améliorer la condition physique des participants d'une manière ludique et agréable. Cet apprentissage permettra à terme d'évoluer seul, en groupe, entre amis ou même en famille.



INFORMATIONS GENERALES

MATERIELS

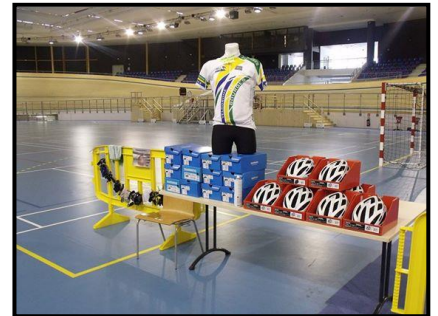


Pour pratiquer, il faut différents matériels que nous mettons à disposition :

Vélos, chaussures (36 au 46), gants courts, casques...

Mais aussi prévoir son équipement : tenue de sport (short, collant, t-shirt, maillot manches longues...).

Il fait relativement bon à l'intérieur du vélodrome (20-30 degré) suivant la période, une pratique en tenue courte est la plus adapté. Cependant lors des premières séances de découverte, une tenue longue peut mieux protéger en cas de chute.



Les vêtements amples sont interdits car lors d'un arrêt ou d'une chute, ils pourraient s'accrocher et donc vous mettre en danger.

CONTACTS du Comité du Cher de Cyclisme

Astrid VIGOT – *Présidente CD18* – 06 32 23 64 16
astridvigot.cyclisme@outlook.fr

Nicolas STIÉVENARD – *CTD CD18* – 06 18 43 88 85
nicolas.stievenard@hotmail.fr

PROJET PÉDAGOGIQUE

QUAND

CYCLE de 10 séances de 2h00 les jeudis matin de 10h00 à 12h00, à compter du jeudi 3 Octobre au jeudi 19 Décembre 2019.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Pour la première séance, il faut prévoir 20/30min pour s'équiper et régler le matériel. Pour les séances suivantes il faut compter 10/15min pour s'équiper. Les séances débutent par un temps d'échauffement puis le cœur de la séance entrecoupé de temps de récupération et finissent par un retour au clame.

RÔLE DES EDUCATEURS

Vous pouvez adopter plusieurs rôles :

- partenaire de séance en participant avec les jeunes,
- assistant en aidant les jeunes et l'éducateur sportif dans les différentes situations,
- accompagnant en faisant le lien entre votre structure et le vélodrome

OBJECTIFS à titre indicatif

Séances	Objectifs de la séance	Activités
1	découverte du vélo et de la piste évaluation du niveau des participants	présentation et exercices d'évaluation
2	apprendre à rouler sur la piste, se positionner, appréhender les différentes pentes	exercices techniques et jeux chronométré
3	apprendre à utiliser la pente, à rouler à plusieurs en piste	exercices de maniabilité
4	apprendre à rouler en groupe, à passer des relais	exercices technico-physique
5	apprendre à trouver les bonnes trajectoires	exercices techniques et ludique
6	appréhender la discipline en compétition, les règles, les épreuves...	découverte des épreuves de vitesse (200m, départ arrêté...)
7	appréhender la discipline en compétition, les règles, les épreuves...	découverte des épreuves d'endurance (scratch, élimination...)
8	apprentissage du surplace	jeux d'équilibre
9	savoir fonctionner en équipe	relais d'américaine et de poursuite
10	Omnium, finir le cycle en s'amusant	jeux en groupe

INFORMATION COMPLEMENTAIRE

Les sportifs inscrits doivent au minimum mesurer 1m40 afin de pouvoir bénéficier d'un vélo à leur taille.

DANS LE FUTUR...

Suite à ce cycle de découverte de la piste pour les jeunes souhaitant continuer de pratiquer le cyclisme que se soit sur piste, en VTT dans les chemins ou sur un BMX pourront s'orienter vers des clubs. Nous souhaitons mettre en place des partenariats entre les clubs de cyclisme et ceux des sports adaptés.

Nous avons choisi ces 3 disciplines car elles se pratiquent soit sur une piste fermée (cyclisme sur piste et BMX) soit des chemins (VTT) qui facilitent l'apprentissage et la sécurité.

Dans un premier temps nous avons sélectionnés 3 clubs disposant d'un encadrement professionnel pouvant accueillir les jeunes :

- CEHB (St Martin d'Auxigny) pour la pratique du VTT
- Bicross Riannais (Rians) pour la pratique du BMX
- CD18 (vélodrome de Bourges) pour la pratique du cyclisme sur piste.



DOSSIER D'INSCRIPTION

CYCLE VELO SUR PISTE

SPORT ADAPTE JEUNES



2019-2020

A renvoyer pour **le Vendredi 27 Septembre 2019**

A Céline DONVAL - CTF

CDSA 18, IME de Sologne - site de Nançay, Le Vieux Nançay - 18330 Nançay

Ou par mail cdsportadapte18@gmail.com

N° Affiliation:		Nom de l'établissement :				
Nom/Prénom du référent :						
N° de téléphone :				Mail :		
N° Licence FFSA	Nom	Prénom	Sexe (F/M)	Année de Naissance	Taille	Pointure

Les inscriptions seront traitées par ordre de réception. Le nombre de place à cycle étant limité, le CDSA 18 se réserve le droit de refuser des inscriptions.

