

+



## PROJET RELANCE PISTE 2025

Le Comité d'Ile de France, en accord avec le Vélodrome National, propose une plage hebdomadaire d'entraînement à ses licenciés (**U 15, U17, U19**), garçons et filles, le jeudi de 18h00 à 22h00.

- 18h00 - 20h00 : seul
- 20h00 - 22h00 : partagé avec les abonnés confirmés

Encadrement : Emilien CLERE + Benjamin EDELIN

24 coureurs maximum

### 1. BAPTEMES PISTE

Pour les débutants, 1 session de 12 coureurs sera organisée

**Jeudi 30 janvier 2025 de 19h00 à 20h00.**

Les licencié(e)s intéressé(e)s sont priés de s'inscrire, via leur club, avant le 25 janvier 2025 auprès du Comité Régional IDF.

Conditions :

- Être licencié (licence 2025)
- Catégories : **U15, U17, U19.**
- Coût : 39€ par personne : chèque ou virement à l'ordre du CIF- FFC.
- Venir avec son équipement personnel (cuissard, maillot, chaussures, casque)
- Possibilité de louer un vélo : le signaler sur le bulletin d'inscription

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

#### BAPTEMES

**Jeudi 30 janvier (19h00 - 20h00)**

**Nom, prénom :**

**Date de naissance :**

**Club :**

**N° licence 2025 :**

**Catégorie :**

**Mail :**

**Équipement personnel : OUI**

**Location vélo : OUI - NON**

**Règlement 39€ - Ordre : CIF - FFC.**

***Bulletin à retourner au CIF avant le 25 janvier 2025***

+

## 2. ENTRAINEMENTS CIF

Mise en place d'1 créneau spécifique au Vélodrome National le jeudi soir de 18h00 à 22h00. Catégories : **U15, U17, U19.**

- **18h00 - 20h00 : Spécifique CIF**
- **20h00 - 22h00 : CIF et abonnés confirmés**

Encadrement : Emilien CLERE + Benjamin EDELIN

Participation gratuite pour les abonnés UCPA).

Location vélo, si besoin = 5€ / séance.

### PLANNING 2025

**Baptêmes piste CIF** : 29 janvier : 18h00 - 20h00.

**Créneaux piste CIF** : Jeudi 18h00 - 20h00 et 20h00 - 22h00.

Février : 06 février, 13 février, 20 février, 27 février

Mars : 06 mars, 13 mars, 20 mars, 27 mars

Avril : 03 avril, 10 avril

**Interruption mai, juin, juillet, août**

Septembre : 17 septembre, 24 septembre

Octobre : 02 octobre, 19 octobre, 16 octobre, 23 octobre

Novembre : 06 novembre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre

Décembre : 03 décembre, 10 décembre, 17 décembre

Soit 23 créneaux de 4h00 = 92h00

### BULLETIN D'INSCRIPTION

#### ENTRAINEMENTS

**Nom, prénom :**

**Date de naissance :**

**Club :**

**N° licence 2025 :**

**Catégorie :**

**Mail :**

**Equipement personnel : OUI**

**Location vélo : OUI / NON**

**1ère session (18h00 - 20h00) : OUI / NON**

**2ème session (20h00 - 22h00) : OUI / NON**

**50€ pour les 10 premières séances.**

**100€ pour la totalité des séances (règlement ordre : CIF-FFC).**

*Bulletin à retourner au CIF avant le 25 janvier 2025*

+

## **INFOS COMPLEMENTAIRES**

### **1. Accès**

Pour les jeunes licenciés qui ont pris un abonnement annuel auprès du Vélodrome National, les accès au créneaux dédiés au comité d'Ile de France seront gratuits.

### **2. Programme**

Dans un premier temps, les dates des séances sont publiées. Compte tenu des différences de niveaux sportifs, des catégories et des spécialités (sprint ou endurance) les séances seront adaptées.

Afin de d'optimiser la progression des jeunes, les entraîneurs du club pourront être présents et intervenir sur le contenu des séances, en concertation avec les 2 éducateurs du vélodrome désignés par le CIF : Emilien CLERE et Benjamin EDELIN.

Ce travail complémentaire ne peut être que bénéfique dans la préparation et la progression des jeunes.

### **3. Entraînements**

Les entraînements ne seront pas imposés. Chaque athlète pourra individualiser son entraînement. Les exercices seront mis en place dans le respect des consignes de sécurité dictées par le coach référent du comité, présent sur la séance.

### **4. Championnats de France de l'Avenir**

A l'approche des championnats de France de l'Avenir, certaines séances seront réservées aux sélectionné(e)s afin d'optimiser les performances en fonction de la discipline de l'athlète (Sprint ou Endurance).

Le but étant de préparer au mieux les jeunes de la sélection régionale. Une attention particulière sera apportée à la préparation finale des sélectionné(e)s

Les critères de sélection seront communiqués ultérieurement aux éducateurs et aux athlètes par le référent du CIF en la matière.

Afin de réussir ce projet, l'adhésion des clubs est primordiale. Dans cet optique, la meilleure collaboration possible entre les clubs et le CIF est souhaitée.