



PISTE / DETECTION « SPRINT »

Une journée de détection « SPRINT » sera organisée au Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Sous la direction de Grégory BAUGE

DIMANCHE 15 FEVRIER

De 10h00 à 16h00

Pubic concerné : U15 / U17 / U19 - Garçons et Filles

Programme prévisionnel de la journée

09:30	10:00	Accès en centre piste			
10:00	10:20	Briefing			
10:20	10:45	Échauffement piste ou home trainer	1	00:25:00	00:25:00
10:45	11:21	200m lancé	24	00:01:30	00:36:00
11:21	11:56	1ere manche vitesse mixte à 2	10	00:03:30	00:35:00
11:56	12:10	Exhibition 1 ^{er} match de vitesse (Pôle SQY)	4	00:03:30	00:14:00
12:10	12:45	2ème manche vitesse mixte à 2	10	00:03:30	00:35:00
12:45	12:59	Exhibition 2 ^{ème} match de vitesse (Pôle SQY)	4	00:03:30	00:14:00
12:59	13:34	3ème manche vitesse mixte à 2	10	00:03:30	00:35:00
13:34	13:48	Exhibition 3 ^{ème} match de vitesse (Pôle SQY)	4	00:03:30	00:14:00
13:48	14:23	4 ^{ème} manche vitesse mixte à 2	10	00:03:30	00:35:00
14:23	14:37	Exhibition 4 ^{ème} match de vitesse (Pôle SQY)	4	00:03:30	00:14:00
14:37	14:57	Pause 20'	1	00:20:00	00:20:00
14:57	15:02	Keirin finales 1 à 7 p/r au 200m lancé	1	00:05:00	00:05:00
15:02	15:07	Exhibition Keirin 1 à 8 (Pôle SQY)	1	00:05:00	00:05:00
15:07	15:12	Keirin finales 8 à 14 p/r au 200m lancé	1	00:05:00	00:05:00
15:12	15:32	Piste ouverte	1	00:20:00	00:20:00
15:32	15:47	Débriefing - Fin de journée	1	00:15:00	00:15:00

Infos pratiques

- ✚ Les braquets sont libres pour toutes et tous même pour les U17. Prévoyez vos pignons et plateaux.
- ✚ Vous êtes libres d'utiliser vos roues de course.
- ✚ Pensez à vous munir de vos rouleaux / home trainer
- ✚ Toutes les règles de sécurité relatives à la pratique sur piste doivent être respectées.
- ✚ Gants obligatoires, pas de dossard
- ✚ Pour les matchs de vitesse, on débutera par un 200m lancé afin de définir les poules. Celles-ci s'effectueront sur le principe d'une montante descendante :
 - Le 1^{er} et 2^{ème} temps dans la poule 1,
 - Le 3^{ème} et 4^{ème} temps dans la poule 2,
 - Le 5^{ème} et 6^{ème} temps dans la poule 3,
- ✚ Chaque vainqueur d'un match monte dans la poule supérieure et chaque dernier descend dans la poule inférieure

Venez nombreux pour bénéficier des conseils d'une équipe de techniciens et d'éducateurs à votre disposition.

Contact / information :

Jean-Michel RICHEFORT - jm.richefort@sfr.fr - 06 74 34 09 41

