

RASSEMBLEMENT FEMININ N°1

VELODROME DE ROUBAIX - 05/01/2020

ENCADREMENT

- Cadres Techniques : Cynthia HUYGENS, Lucien CLOET, Jérôme DELECOURT

STAGIAIRES

- 20 filles
- 6 filles absentes excusées

DEPLACEMENT

HEBERGEMENT

DEROULEMENT/ANALYSE

Ce dimanche avait lieu le premier rassemblement féminin Minimes-Cadettes et Juniors qui avait pour vocation de rassembler les filles de la région dans la perspective d'aborder la saison 2020 et d'apprendre à se connaître.

Nous avons profité de ce rassemblement pour réaliser les tests de détection ainsi qu'une initiation piste sur le vélodrome de Roubaix.

Le stage a débuté par une présentation des filles et un échange sur le déroulement de la saison (prochains rassemblements, Championnats des HDF, Coupe de France des Départements, Coupe des HDF Féminines, Coupe de France Minimes-Cadettes, Championnats de France de l'Avenir) avec la présence de quelques parents. Après un échauffement de groupe, nous avons réalisé des tests généraux qui permettent de calculer la capacité physique de chaque fille (VO2 max, Puissance en Watt...)

L'après-midi était consacré à l'initiation piste. En effet, pour les filles néophytes du cyclisme sur piste, un baptême leur a été proposé. Les filles confirmées ont pris sous leurs ailes les débutantes, ce qui a permis à toutes de prendre plus vite confiance en elles et d'apprendre plus rapidement. Elles ont ensuite toutes effectué des petits exercices de groupe (par groupe de niveaux) : Passage de relais, Vitesse par Equipe, Poursuite par Equipe, 200m lancé...

POINTS POSITIFS

- Les filles de plus en plus nombreuses
- Un retour satisfaisant
- L'accès au vélodrome et matériel

POINTS D'AMELIORATION

Temps d'attente long lors du passage des filles pour les tests de détection et pendant les exercices sur piste (voir éventuellement à faire 2 groupes et aborder la préparation hivernale et la PPG)

PERSPECTIVES

