

REGROUPEMENT FEMININ N°1 SAISON 2020

DETAILS DU STAGE :

Le comité régional des Hauts-De-France organise le **dimanche 05 janvier 2020**, à Roubaix, le premier regroupement féminin de la saison 2020, à destination des **minimes-cadettes et juniors femmes**. Ce stage se déroulera au vélodrome de Roubaix, 59 rue Fléming.

OBJECTIFS :

Ce stage a pour objectif d'apporter une formation technique spécifique liée à l'activité Route et Piste, de détecter les qualités des jeunes pratiquantes et d'apporter des contenus pratiques et théoriques. Il sera également l'occasion pour les membres de l'Équipe Technique Régionale des Hauts-de-France d'amorcer un travail de collaboration avec les coureuses dans la perspective de la saison sportive.

PUBLIC :

Minimes, cadettes et juniors filles.

DATES :

Le premier rassemblement 2020 aura lieu le dimanche 05 janvier 2020, de 9h00 à 17h30. Suivra un second stage hivernal les 21 et 22 février 2020 ; informations à venir.

PROGRAMME :

- 9h00 : Accueil
- 9h30 - 10h30 : temps d'échange sur la préparation hivernale, l'activité des minimes-cadettes et juniors, la saison compétitive,
- 10h30 - 12h30 : échauffement en salle suivi des Tests Physiques Généraux,
- 12h30 - 13h30 : déjeuner tiré du sac,
- 14h00 - 15h00 : baptêmes de piste (pour les néophytes) ou renforcement musculaire en salle,
- 15h30 - 17h00 : séance piste.

MATERIEL NECESSAIRE :

- Tenue de sport, chaussures de sport,
- Tenue de cyclisme, chaussures, casque, gants...
- Vélo de Piste (un vélo pourra être prêté pour celles qui n'en ont pas),
- Ravitaillement personnel pour le stage,
- Nécessaire pour la prise de note.

PARTICIPATION FINANCIERE :

Gratuit

INSCRIPTION :

Fiche jointe ci-dessous.

Prévoir le repas du midi ; micro-onde à disposition.



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



FORMULAIRE D'INSCRIPTION RASSEMBLEMENT FEMININ N°1

Dimanche 05 janvier 2020 – 9h00-17h30
Au vélodrome de Roubaix



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



COORDONNEES :

NOM : _____ PRENOM : _____

EMAIL : _____ @ _____ . _____

TEL : _____ N° LICENCE : _____

CLUB : _____ CATEGORIE : _____

Le stage sera encadré par les membres de l'ETR féminine

Clôture des inscriptions : vendredi 20 décembre 2019

Formulaire à retourner au comité régional, accompagné de l'autorisation parentale et de la fiche sanitaire : FFC HDF - Square Darlington - BP 60720 - 80007 AMIENS CEDEX 01

NB : L'inscription sera prise en compte après réception de l'ensemble des documents.

Une convocation sera transmise le lundi 30 décembre. Seules les personnes licenciées peuvent participer au stage.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le CTS par e-mail : f.marillaud@ffc.fr ou consulter le site internet du comité régional.