

COMPTE RENDU RASSEMBLEMENT FEMININ N°2

Objet : Rassemblement féminin N°2
Date : Dimanche 20 janvier 2019
Lieu : La Madeleine



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



VÊTEMENTS CYCLISTES
DIFFU
SPORT
PERSONNALISÉS



Stab
TELEPHONE



valjoly

ENCADREMENT

-Cindy MORVAN
-Cynthia WYPELIER
-Lucien CLOET

PARTICIPANTES

21 filles ; minimes-cadettes et juniors-seniors

DEROULEMENT DU STAGE

C'est avec des températures très basses mais un beau soleil que se sont rassemblées, le dimanche 20 janvier, les féminines des Hauts de France des catégories minimes à seniors.

Ce rassemblement a eu lieu au club de La Madeleine, présidé par Cynthia WYPELIER-HUYGENS qui nous a très chaleureusement accueilli au côté de l'entraîneur bien connu des féminines Lucien CLOET.

Au matin, après l'accueil autour d'un petit café pour se réchauffer quelques juniors-seniors sont parties faire une heure de selle avant de se joindre au minimes-cadettes. Pour les plus jeunes ce sera une sortie d'1h45 sur route orienté sur un travail de passage de relais : file montante/descendante, relais par 2... le but étant d'être le plus fluide possible.

De retour au club, après s'être changées, place au repas sorti du sac pris en commun dans la salle commune. Un moment très convivial comme on les aime.

Afin de digérer avant de se remettre en selle, nous avons ensuite abordé le déroulement de la saison et les points forts à ne surtout pas rater (stages et courses). Cynthia est aussi intervenue sur la diététique d'une sportive, l'hygiène de vie.

Place à la seconde sortie d'1h45 également afin de réaliser un petit test en groupe sur un circuit de 3 kms, à réaliser 2 fois, avec une petite bosse sympathique qui a su faire la différence au sein du groupe. Un aller et un retour de 35 mn pour aller au circuit qui ont permis une bonne remise en jambe et une bonne récupération, avant de terminer cette journée autour d'une collation.

Elles étaient 21 féminines, un bon bilan pour ce 2ème rassemblement. Le prochain stage régional aura lieu à Saint-Omer les 23 et 24 février afin de réaliser les tests spécifiques préconisés par la fédération.

Nous tenons à remercier le club de la Madeleine pour son accueil ainsi que les féminines et leur entourage pour leur présence et leur aide.

COMITE REGIONAL DE CYCLISME DES HAUTS-DE-FRANCE

www.hdfcyclisme.com

Siège social

59, rue Fléming - CS90131 - 59053 ROUBAIX Cédex 01
Tél : 03.20.65.31.67 - Email : cfacyclisme@wanadoo.fr

Antenne

Square Darlington - Bât E - Appt 18 80000 AMIENS
Tél : 03.22.22.25.20 - E-mail : picardie.fcc@wanadoo.fr



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

VÊTEMENTS CYCLISTES
DIFFU SPORT.com
PERSONNALISÉS



COMITE REGIONAL DE CYCLISME DES HAUTS-DE-FRANCE

www.hdfcyclisme.com

Siège social

59, rue Fléming - CS90131 - 59053 ROUBAIX Cédex 01
Tél : 03.20.65.31.67 - Email : cfacyclisme@wanadoo.fr

Antenne

Square Darlington - Bât E - Appt 18 80000 AMIENS
Tél : 03.22.22.25.20 - E-mail : picardie.fcc@wanadoo.fr