

COMPTE RENDU STAGE INTER-REGION 100% FEMININ

Objet : Stage inter-régions 100% féminin
Date : 16 et 17 février 2019
Lieu : Saint Quentin en Yvelines



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



ENCADREMENT

-Cindy MORVAN

PARTICIPANTS

7 minimes, cadettes

DEROULEMENT DU STAGE

Sept féminines minimes-cadettes ont pu participer le week-end des 16 et 17 février, à un stage inter-régions (avec l'Île de France et de la Normandie) au vélodrome de Saint Quentin en Yvelines.

Le stage 100% féminin financé par la FDJ a eu un grand succès auprès des jeunes filles avec un programme très riche et intense.

Arrivées le vendredi soir nous avons débuté le samedi matin avec la mise en place des règles de groupe suivi d'une sortie en vallée de Chevreuse orientée vers un travail d'éventail simple puis double. L'après-midi nous avons abordé en salle les spécificités liées à la pratique féminine et ses pathologies. Ensuite Océane TESSIER, cycliste et nutritionniste, est intervenue au sujet de la nutrition. Nous avons terminé enfin par un cours de gainage au centre du vélodrome.

Le lendemain nous avons réveillé les organismes avec une petite sortie route avec un rappel de la veille afin de perfectionner l'éventail double avec une mise en situation de "poursuite" entre deux groupes. L'après-midi était consacrée à la pratique ou découverte de la piste de 13h à 16h encadré par Benjamin EDELIN.

Pour égayer encore plus ce séjour, nous avons eu la chance de côtoyer Mathilde GROS, grande championne sur piste, qui a été très accessible pour les filles. Merci à elle.

Merci aux encadrants, Yannick LAMARQUE, Christopher DE SOUZA et Thibault FREBY mais aussi à la FFC et FDJ permettant la mise en place de ce stage et le comité HDF pour le déplacement.

Cindy Morvan
ETR Hauts de France

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



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