

COMPTE RENDU RASSEMBLEMENT FEMININ N°3

Objet : Rassemblement féminin - Tests de détection spécifique
Date : 23 et 24 février 2019
Lieu : Saint Omer



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



ENCADREMENT

-Cindy MORVAN -Lucien CLOET
-Cynthia WYPELIER

PARTICIPANTES

16 minimes, cadettes
4 juniors/seniors

DEROULEMENT DU STAGE

C'est ce week end des 23 et 24 février qu'à eu lieu le troisième rassemblement féminin des Hauts de France à Saint-Omer.

16 jeunes filles minimes-cadettes et 4 juniors-seniors ont répondu présentes à l'appel, un beau petit peloton pour un joli programme tout au long de ces deux jours.

Pour les minimes-cadettes, le samedi matin a été consacré à l'accueil et aux tests spécifiques de détection (60m DA, 200m lancé et 200m DA). Les résultats de ces tests se trouvent en pièce jointe. L'après-midi nous avons effectué une sortie de 50 kilomètres avec un travail, en petit groupe, de l'éventail double.

Après une bonne douche, un bon repas convivial au sein des locaux du VC St Omer, et une bonne nuit, les filles étaient d'attaque pour le lendemain !

Le Dimanche c'est un atelier mécanique orienté autour du montage/démontage roue avant et arrière ainsi que du changement d'une chambre à air qui a réveillé les jeunes filles très appliquées. De bonnes acquisitions qui serviront à coup sûr!

L'après-midi nous avons pu faire un beau circuit vallonné de 40kms (préparé par Jérôme DELECOURT, local du club) pour toutes et certaines continueront pour encore 25 kms.

Pour la petite histoire difficile de les arrêter, certaines ont continué de tourner sur le vélodrome m'obligeant à leur proposer une dernière poursuite par équipe pour les fatiguer !

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



En ce qui concerne les juniors seniors dames, elles ont été prises en charge séparément les deux matins par Lucien CLOET sur la route. Cela leur a permis de faire un bon volume d'entraînement sur l'ensemble du week-end. Je les remercie pour leur aide lors des sorties avec les plus jeunes, cela a permis de faire en sorte que tout se déroule à merveille !

Je tiens à remercier le VC St Omer et leurs membres pour leur accueil sans faille mais aussi pour le prêt des locaux, l'aide humaine et leur disponibilité à toute heure. Merci également aux parents et aux filles de s'être déplacés et investis lors de ces deux jours. Enfin un grand merci à Lucien CLOET et Cynthia WYPELIER pour l'aide à l'encadrement de ce stage ainsi qu'au comité régional qui nous permet de réaliser ces rassemblements.

Bon début de saison à toutes et croyez en vous !!

PS : également un grand remerciement à Jacques RYCKEWAERT pour le reportage photo disponible sur son site <http://photoveloplus.fr/>

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