



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur F.F.C

Alpes de Haute Provence – Hautes Alpes – Alpes Maritimes – Bouches du Rhône – Var – Vaucluse
SIRET : 782 812 994 000 21

- Siège social** : Vélodrome des Olives, BP 1, 13381 MARSEILLE Cedex 13 Tel 04.91.12.23.10 fccprovence@wanadoo.fr
 Antenne : Vélodrome de Costebelle, 83400 HYERES Tel 04.94.38.50.55 ou fcc.cotedazur@wanadoo.fr

PLAN D' ACTIONS DAMES 2018

PREVISION.

Le CTS François LAMIRAUD et Bénédicte VENDELLI, responsable de la commission dames, ont élaboré un plan d'actions en direction des dames du comité PACA. La stratégie est de regrouper plusieurs fois les filles pour réaliser des tests et proposer un perfectionnement technique et physique, dans la perspective d'un déplacement d'un collectif sur le Tour d'Auvergne, 3^e manche de Coupe de France minimes/cadettes, les 21 et 22 juillet. Le programme sur cette Coupe de France (CLM individuel + épreuve en circuit) nous paraît très formateur et permettra d'aborder des thèmes intéressants pour la formation du coureur

Dans cet optique, trois stages sont prévus :

↕ Stage #1

Date : mercredi 25 et jeudi 26 avril

Lieu : Fréjus - Azuréva

Catégories : minimes/cadettes/juniors/séniors

Objectifs : tests physiques, travail technique et physique, réunion sur la diététique

Participation des clubs aux frais d'hébergement : 30 € par participante

Nombre de places : 20 cyclistes (dans l'ordre d'arrivée des dossiers)

Une convocation sera envoyée à toutes les participantes 8 jours avant.

↕ Stage #2

Date : dimanche 27 mai

Lieu : à déterminer

Catégories : minimes/cadettes/juniors/séniors

Objectifs : travail technique et physique

↕ Stage #3

Date : samedi 7 juillet

Lieu : à déterminer

Catégories : minimes/cadettes (groupe élargi en prévision du Tour d'Auvergne)

Objectifs : préparation CLM (test, échauffement, gestion de l'effort)

Les autres manches de Coupe de France sont libres d'engagement par les clubs.


23/03/18.
C. LAZARINI.

