

STAGE CYCLO-CROSS JEUNES



Lieu :
Besançon



Date :
25 > 27 octobre



Durée :
3 jours / 2 nuits

Le comité régional de cyclisme de Bourgogne Franche-Comté propose un stage de cyclo-cross pour les jeunes licenciés FFC de minimes à cadets (de U15 à U17).

Pendant 3 jours, vous serez encadré par :

- **Francis Mourey**, ancien cycliste professionnel et multiple champion de France de cyclo-cross
- Eddy Steible, entraîneur du Pôle Espoir de Besançon

Vivez l'expérience d'un stage d'entraînement comme les pros dans une ambiance conviviale !

Au programme, 3 demi-journées de CX pour progresser techniquement et 3 demi-journées de préparation physique générale et de conseils sur la gestion des entraînements.



Programme prévisionnel :

| | Mardi 25 octobre | Mercredi 26 octobre | Jeudi 27 octobre |
|--|--|---------------------|---|
| Matin | Début du stage : 9h RDV sur le stade de la Malcombe à Besançon Répartition par groupe de niveau Cyclo-cross | Cyclo-cross | Cyclo-cross |
| Après-midi | Récup active PPG | Récup active PPG | Les bases de l'entrainements et l'alimentation du cycliste Fin du stage : 17h. RDV au CIS de Besançon |
| En fonction du temps et de l'effectif, le programme pourra être amené à être modifié. Base du stage : 3 ½ journées de Cx + 3 ½ journées de PPG Pas de prérequis de niveau exigé. | | | |

Hébergement et restauration : Centre international de séjour, 3 avenue des Montboucons à Besançon.
Tous les repas seront pris au CIS.

Equipement obligatoire : vélo de CX en bon état et casque et casque

Compris :

- Encadrement de 3 séances de CX encadré par Francis Mourey
- Encadrement de 3 séances de PPG
- Restauration en pension complète (ravitaillement individuel à votre charge)

Non compris :

- Le transport aller/retour le 1^{er} jour et le dernier jours (de Besançon au domicile)

Prix public : 150 €



Pour les locaux, possibilité de participer au stage en ½ pension (sans hébergement) au prix de 90 €.

Stage ouvert aux non-licenciés FFC : majoration de 30 €

Renseignement et inscriptions auprès de Claire Colin : 06.81.38.54.53 ou
c.colin@ffc.fr