

## Projet de performance Fédérale Bourgogne Franche-Comté

### **Eléments de contexte :**

Structurer et développer les actions sportives du Comité Régional de Cyclisme de Bourgogne Franche-Comté par rapport :

- au Projet de Performance Fédéral écrit par la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Cyclisme,
- aux orientations ministérielles mises en application par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale,
- aux orientations des aides apportées par le Conseil Régional de Bourgogne Franche-Comté

### **- Contexte fédéral :**

Le Projet de Performance Fédérale a été validé en novembre 2017. Il s'inscrit pleinement dans le projet politique fédéral. Il est le document de référence qui conduit toutes les réflexions et amène une structuration du haut niveau sur notre territoire.

Les modèles de performance des principales disciplines du cyclisme impliquent la notion de vitesse. Être capable de rouler vite est une compétence indispensable dans les courses sur piste, route, BMX et VTT. Sur piste, les allures atteintes actuellement en endurance dépassent les 60 km/h et 70 km/h dans les épreuves de vitesse.

Sur route, la qualité de rouleur est un élément clé pour gagner le classement général d'un Tour de France par exemple. Et dans les épreuves en ligne, la course se fait sur des moments courts et intenses qui nécessitent de savoir rouler très vite (bordures, derniers km...).

En VTT, aller vite en début de course est impératif pour se placer dans le bon groupe et pouvoir gérer les passages techniques sans « bouchonner ».

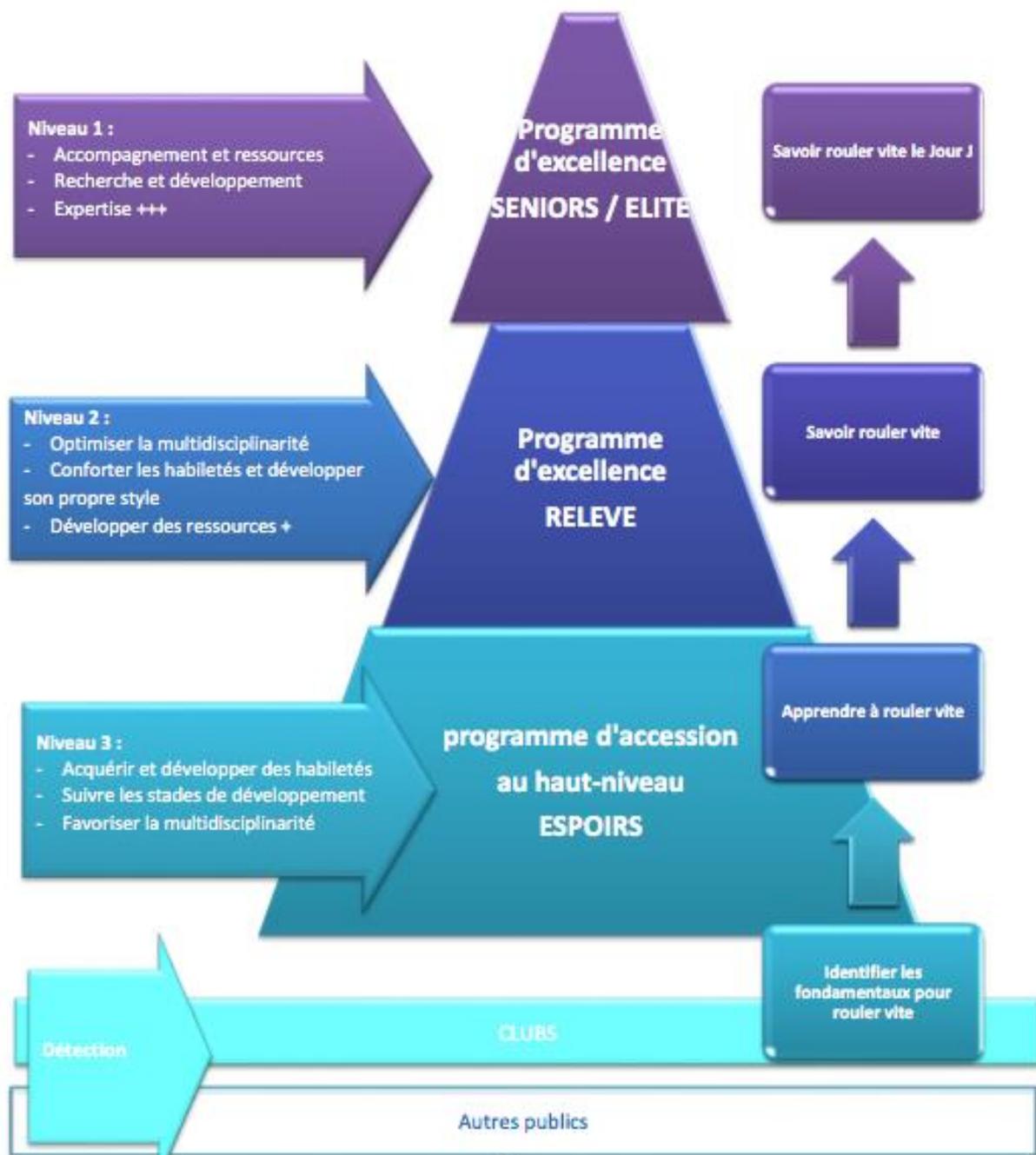
En BMX, le départ et la 1ère ligne droite sont généralement déterminants, avec des vitesses atteignant les 70 km/h.

Nous observons en France comme à l'étranger qu'il existe également des transferts entre disciplines, soit d'athlètes, soit de pratiques. Nous pouvons citer les exemples de Wiggins (piste → route → piste), Peraud (VTT → route), Chausson (BMX → VTT → BMX), Hoogland (BMX → piste sprint)...

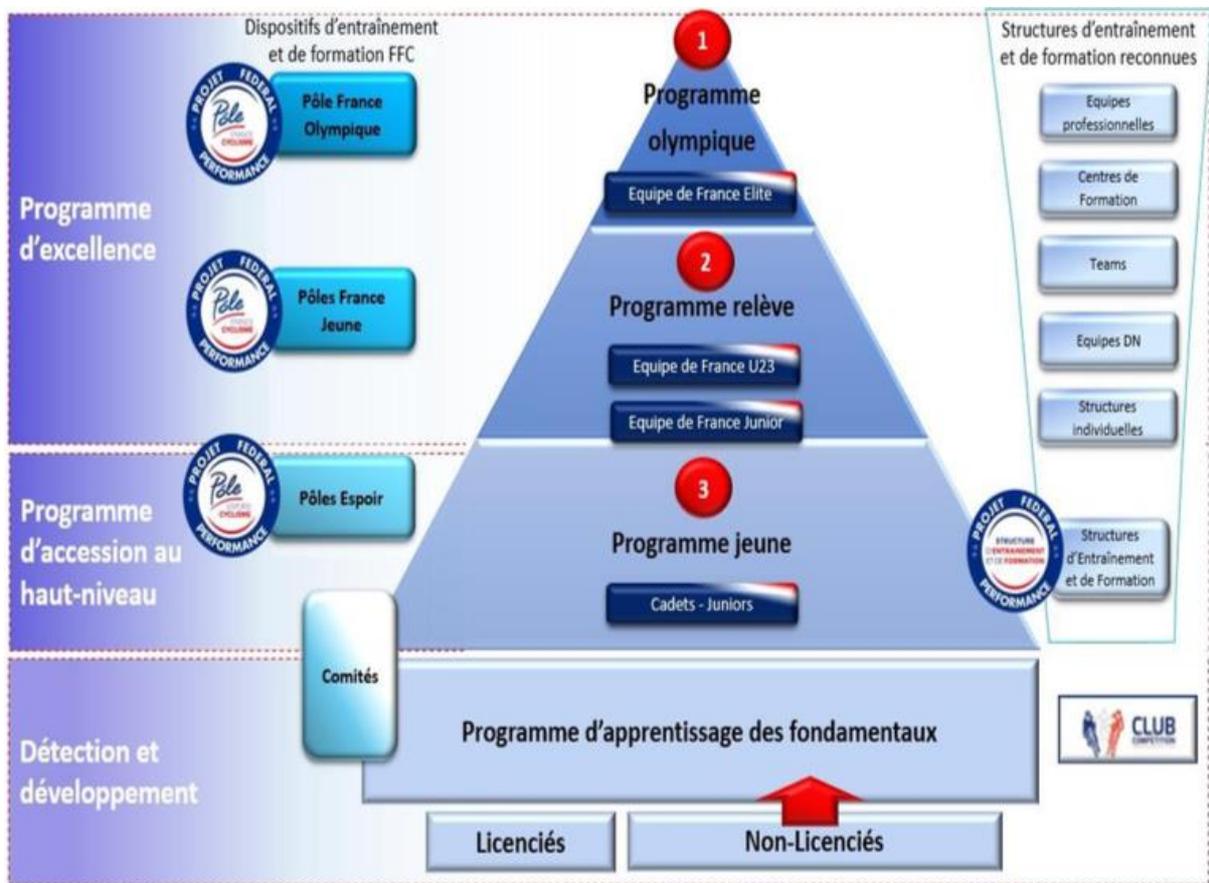
À ce jour, chaque discipline de la FFC reste assez sectorisée et le lien entre le niveau national et le niveau régional est encore trop limité.

Fort de ces constats, pour être performant à haut-niveau, le Projet de Performance Fédéral peut s'organiser selon les principes suivants :

1. **Objectif technique partagé** : Être **capable de rouler vite**. Ce principe peut se décliner selon les étapes suivantes :
  - Identifier les fondamentaux pour rouler vite. [SEP]
  - Apprendre à rouler vite. [SEP]
  - Être capable de rouler vite. [SEP]
  - Être capable de rouler vite le jour J. [SEP]
  
2. **Moyen pédagogique** : Favoriser la **multi activité** comme outil de formation ou d'optimisation pour rouler vite :
  - Au moment de la formation des coureurs, pour développer des habilités ou des [SEP]capacités particulières. [SEP]
  - Au moment de la spécialisation, pour utiliser certaines activités afin d'être encore [SEP]plus performant dans d'autres (transversalité). [SEP]
  
3. **Organisation** : Mettre **du lien** au sein de la DTN [SEP]
  - Entre les différentes filières (pluriactivité et transversalité) au travers le positionnement de coordinateurs de filières.



Organisation de ces dispositifs se décline en 2 programmes : Programme d'accession au haut niveau et le programme d'excellence.



Le programme d'accession au haut niveau se développe au **niveau régional**, sous la coordination des CTS placés auprès des comités régionaux. Il vise des jeunes sportifs (catégories cadet et junior) repartis dans différents types de dispositifs (club, structures d'entraînement et de formation).

La population cible à cet échelon est inscrite sur liste espoir, mais des sportifs non listés peuvent faire partie du programme, en fonction de leur potentiel d'avenir.

L'organisation du programme jeune au sein de l'accession au haut niveau, doit permettre :

- L'identification d'un collectif jeune issu des catégories cadet et junior ; <sup>[SEP]</sup>
- La mise en œuvre d'une dynamique de sélection pour intégrer les niveaux supérieurs <sup>[SEP]</sup> et alimenter les collectifs relève ; <sup>[SEP]</sup>
- La participation des jeunes à des compétitions nationales ou internationales ; <sup>[SEP]</sup>
- La formation des jeunes en encourageant les approches pluridisciplinaires ; <sup>[SEP]</sup>
- La sensibilisation des meilleurs jeunes au fonctionnement des équipes de France. <sup>[SEP]</sup>

### **- Contexte territorial :**

Nombre de comités départementaux : 8

Nombre de licenciés : 6656 (\*données CICLE au 30.09.2019)

Répartition par discipline : 54% Cyclisme Traditionnel, 29% VTT, 17% BMX

Ratio licenciés/population régionale : 2.35 ‰ (1,77 ‰ à l'échelle nationale)<sup>[11]</sup><sub>[SEP]</sub>

Proportion de licenciées féminines : 11,1 % (10,50 % au niveau national)

Proportion de moins de 18 ans : 40.87 % (39,55% au niveau national)

Nombre de clubs : 147<sup>[11]</sup><sub>[SEP]</sub>

Nombre d'épreuves organisées en 2018 : 523

#### **SHN 2019-2020:**

Les Sportifs de Haut Niveau sont inscrits en liste ministérielle sur proposition de la Direction Technique Nationale par rapport aux critères de performance définis par la DTN

Listes	Femmes	Hommes
SHN Elites	/	/
SHN Séniors	/	1
SHN Relèves	5	3
SHN Reconversion	/	/
Collectifs Nationaux	2	4
Espoirs	5	17
<b>Totaux</b>	<b>12</b>	<b>25</b>

#### **Structures labélisées :**

30 clubs labélisés École Française de Cyclisme

DN1 : Amicale Cycliste Bisontine, CC Etupes et SCO Dijon (Route), VC Morteau

Montbenoit (Femmes) VTT Conliège Jura (VTT)

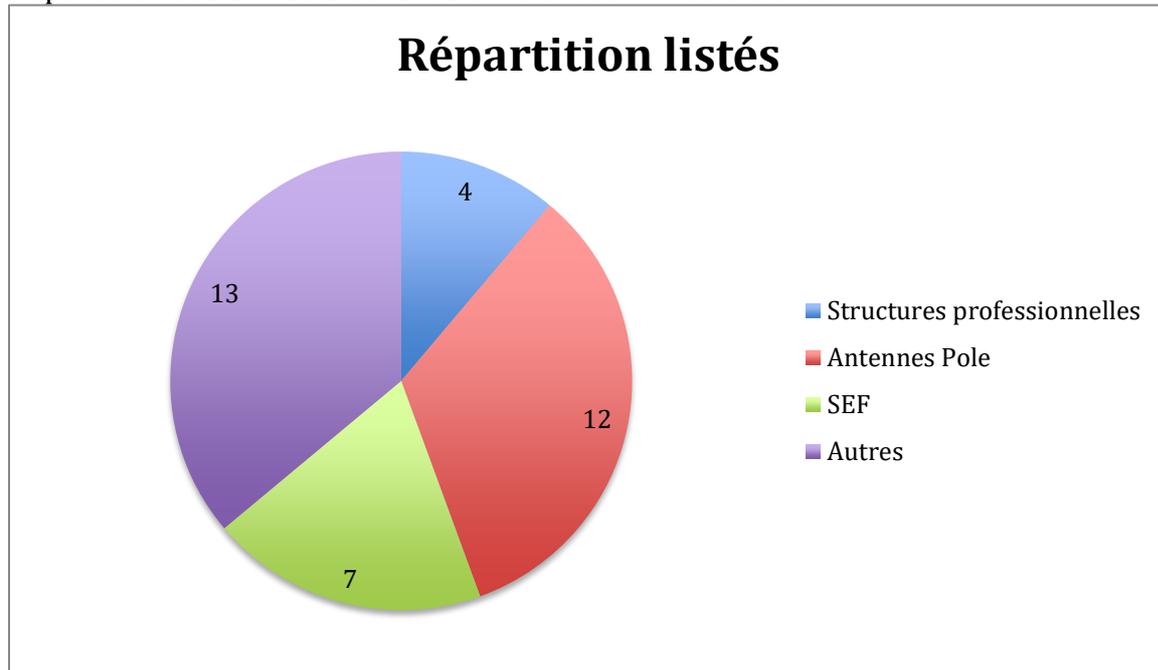
DN2 : Besançon BMX et Pays de Vesoul Haute Saone (BMX), VC Toucy (Route), Trek Giromagny, VC Dolois, VC Ornans (VTT)

DN3 : SCO Dijon VTT, VSC Beaune (VTT)

Sur le territoire de Bourgogne Franche-Comté, 10 sections sportives sont reconnues par l'éducation nationale dans des établissements du secondaire.

Le Pôle France Jeune de VTT est également basé à Besançon.

Répartition des 37 listés dans les différentes infrastructures :



### Objectifs du projet de Performance Fédérale en région Bourgogne Franche-Comté

Ces objectifs sont issus du contexte fédérale et territorial :

- Détecter et accompagner les talents de demain
- Proposer une structuration adaptée pour mieux former nos futurs championnes et champions
- Individualisation du modèle de performance de l'athlète
- Faire augmenter le nombre de pratiquantes et pratiquants Minimes, Cadets et Juniors, en développant l'interdisciplinarité.
- Mieux coordonner l'activité entre les différentes disciplines, pour les Minimes, les Cadets et les Juniors.
- Former mieux et plus de cadres techniques bénévoles dans les clubs.
- Proposer des structures d'accueil adaptées pour nos meilleurs coureurs
- Animer un réseau d'acteurs de la performance pour que les coureurs au fort potentiel ne soient pas isolés.
- Proposer un programme sportif complet pour les plus forts potentiels (épreuves nationales et internationales, stages techniques)

## Actions :

### Détection :

Le comité régional met en application le « Plan de détection-Génération 2024 ».

#### Identification des talents :

Les comités départementaux organisent les évaluations de niveau 1 lors des vacances de Février. Toutes les données des tests généraux et spécifiques sont centralisées au niveau régional et rediffusées aux comités départementaux. Ce passage des tests au niveau départemental est une condition pour prétendre à une sélection régionale cadet. Ces données servent de base pour la mise en place des évaluations de niveau 2 organisées par le comité régional.

Le comité régional se charge d'organiser les tests spécifiques VTT et BMX du niveau 1 lors des vacances scolaires d'avril.

Les meilleurs potentiels identifiés sur le niveau 1 sont conviés aux évaluations des qualités physiques de puissance de niveau 2 qui se déroulent au mois d'avril.

Toutes ces données sont ensuite traitées et diffusées aux athlètes et à l'échelon national.

#### Stages techniques :

Le comité régional organise dans chaque discipline, des stages de perfectionnement techniques pour la catégorie cadets (Minimes/cadets en BMX). Ces stages ont vocation à valider l'acquisition de l'ensemble des fondamentaux techniques de la discipline et évaluer le potentiel technique des athlètes.

### Structuration du pôle espoir :

#### Principes :

Conformément au PPF (extrait ci-dessous en italique), le Comité Régional organise son Pôle Espoir autour d'une liste de sportifs mais aussi en regroupant plusieurs structures d'entraînement et de formation (SEF) impliquées dans la formation des sportifs du Pôle Espoir. Ce principe signifie également que les SEF partenaires du Pôle Espoir peuvent être modifiées au cours de l'olympiade en fonction des sportifs qu'elles ont en leur sein, sous réserve de réunir les conditions d'entraînement et de formation des jeunes cyclistes définies dans les cahiers des charges du PPF.

*Le Pôle Espoir est une structure d'accompagnement permettant d'accéder au haut-niveau. Elle s'organise selon différentes modalités, notamment en regroupant plusieurs structures (appelées Structures d'Entraînement et de Formation) afin de formaliser cet accompagnement dans l'ensemble des disciplines reconnues de haut-niveau au sein de la région.*

*Le Conseiller Technique Régional en est de fait le coordonnateur. À ce titre, il est responsable du regroupement des structures au sein du Pôle Espoir.*

*Le Comité Régional est le porteur de la structure.*

Comme tous les Pôles Espoirs appartenant au Projet de Performance Fédéral de la FFC, le pôle espoir BFC a pour objectif principal de permettre à ses coureurs la réussite de

leur double projet, sportif et scolaire. Le but est de former et accompagner nos meilleurs éléments sur un projet de performance à long terme (Plan de Carrière) en complément de leur activité en club. Pour atteindre cet objectif, une équipe technique et pédagogique est au service des athlètes. [L]  
[SEP]

Fonctionnement :

## **2 structures intra-muros**

Le fonctionnement du Pôle Espoirs Bourgogne Franche-comté s'appuie principalement sur 2 structures intra-muros avec des spécialisations disciplinaires :

- Antenne de Besançon, basée sur le site de l'ancien CREPS de Franche-Comté, qui est en charge de l'accueil des athlètes spécialistes du VTT et des féminines spécialistes de la Route et du cyclo-cross

-Antenne de Dijon, basée à l'intérieur du CREPS de Dijon-Bourgogne Franche-Comté, qui est en charge de l'accueil des athlètes spécialistes du BMX, de la Piste et des hommes pratiquant la route et le cyclo-cross.

## **1 accompagnement « hors-structures »**

Le fonctionnement du Pôle Espoirs Bourgogne Franche-Comté s'appuie aussi sur une partie « Hors-structures», par l'accompagnement des Sportifs de Haut Niveau et des meilleurs sportifs de la région.

La procédure d'accompagnement de ces athlètes listés « hors structures » est la suivante :

- ⌘ Entretien d'aide préalable avec l'athlète à l'entrée du pôle espoir permettant de définir puis valider un projet de vie « durable » comprenant carrière sportive et professionnelle.
- ⌘ Relation avec le ou les entraîneurs
- ⌘ Relation avec l'établissement scolaire
- ⌘ Relation régulière avec l'athlète de type coaching prenant en compte toutes les enveloppes d'identité de la personne : Scolaire, professionnelle, sportive, familiale, personnelle, etc.
- ⌘ Relation avec d'autres intervenants jugés nécessaires pour accélérer la performance de l'athlète (Préparateur mental, psychologue, médecin, Ostéopathe, kiné, nutritionniste, podologue, etc.)

Cette procédure permet de cerner les qualités, les manques et les besoins pour accéder au programme Relève dans une ou plusieurs années et ainsi construire un plan de performance durable avec ces athlètes.

Pour cela, les entraîneurs du pôle Espoir, s'appuie sur les outils mis à disposition par la FFC et le Ministère des sports, à savoir : vélobook et le Portail de Suivi du Quotidien du Sportif.



-  Sections sportives scolaires
-  Antennes « intra-muros » du pôle espoir BFC
-  Périmètre d'action des entraîneurs du pôle espoir BFC

### **Programme sportif du comité régional Bourgogne Franche-Comté :**

Le comité régional, en complément des structures d'entraînement et de formation, développe un programme sportif d'accompagnement des meilleurs athlètes de la région avec des stages préparatoires, des stages de perfectionnement technique et des sélections sur les coupes de France et les championnats de France dans toutes les disciplines mais également un programme de compétitions internationales en juniors route, en cadets/juniors VTT et cadets/juniors Piste. Ainsi cette complémentarité des actions entre les clubs, Comités Départementaux et le comité régional d'une part et les structures de compétition (DN, Team, Equipe UCI) d'autre part, permet aux clubs de se structurer et de se développer en conservant les meilleurs éléments (fidélisation des coureurs et des dirigeants bénévoles et attrait des partenaires) tout en préparant les échéances nationales et internationales. [1] Le programme sportif du comité régional est construit de manière à être complémentaire des structures accompagnant vers le haut niveau. Ceci afin de proposer un programme de formation complet aux athlètes. (Voir document « Politique sportive »)

## **Equipements**

La réussite de ce projet de performance, outre la structuration qui est mise en place et la collaboration qui doit exister entre tous les acteurs, dépendra à moyen terme des équipements sportifs présents sur le territoire de Bourgogne Franche-Comté. Pour apprendre à rouler vite, il faut impérativement des équipements qui le permettent et ce n'est pas tout à fait le cas aujourd'hui. Un vélodrome en bois couvert est essentiel pour former les meilleurs pistards de la région, voire des régions avoisinantes. De façon plus globale, il est clairement identifié à la fois dans le nombre de médailles envisageables aux J.O., que dans l'objectif « savoir rouler vite », que l'outil vélodrome est indissociable de tout projet de performance en cyclisme. Un projet de construction d'équipement de ce type à Besançon est en cours et nous espérons tous qu'il sera réalisé avant la préparation finale de Paris 2024.

De même, l'évolution de la discipline du BMX Race nécessite aujourd'hui des pistes avec une butte de départ à 5 ou 8m de haut, ainsi que des obstacles permettant une variété technique maximale. Les pistes proche de l'antenne de Dijon utilisées actuellement limite la progression des meilleurs pilotes alors que la mission première d'un Pôle Espoir (niveau 3) est d'axer sur la technicité de la discipline. La création d'une piste de BMX au sein du CREPS de Dijon avec possibilité de départ sur butte à 8m fait partie du projet de l'établissement et a reçu une oreille attentive du conseil régional de Bourgogne Franche-Comté. Espérons que le propriétaire du CREPS ira au bout du projet.

Enfin, le VTT XC est une discipline qui a tendance à se codifier et rentrer dans des registres techniques de plus en plus étroit. De ce fait, nous souhaiterions implanter un stade de VTT XC sur les collines de Besançon afin de proposer un terrain d'entraînement technique adapté aux ambitions olympiques des membres du pôle France mais aussi du pôle Espoir.

## **Formation des éducateurs**

La réussite des objectifs de ce projet de performance fédérale est fortement liée à la tenue d'un programme de formation initiale et continue des éducateurs.

Le comité régional, via son ETR, propose un calendrier de formation fédéral initial exhaustif dans toutes les disciplines.

Un calendrier de formation continue portant sur des thématiques identifiées par les membres de l'ETR est proposé aux éducateurs diplômés.

Une relation étroite avec les facultés des sciences du sport a été instaurée dans le but de former les étudiants aux spécificités du cyclisme. Les deux entraîneurs des antennes du pôle espoir sont les responsables de l'option cyclisme au sein de ces facultés et tuteurs de stagiaires STAPS qui se forment au sein du pôle espoir.

## Budgets

Dépenses	Prévisionnel	Recettes	Prévisionnel
<b>Achats :</b> -Petit matériel -Maillots Pole  <b>Services extérieurs :</b> -Frais de déplacements et stages -Frais de réunion -Frais de téléphone/communication -Suivi médical des athlètes -Entraînements BMX  <b>Frais de personnel</b> -Rémunération du personnel -Cotisations sociales	2000€ 7000€  3500€ 294€ 1000€ 2000€ 4500€  53000€ 17 000€	<b>Subventions :</b> -Conseil Régional -CNDS -DRDJSCS  Participations athlètes  Participation comité régional	12000€ 7500€ 4500€  7500€  58794€
<b>Total</b>	<b>90294€</b>		<b>90294€</b>

## Cahier des charges des structures

### Antenne de Besançon

<b>Objectif général :</b> ◇Accession au haut niveau	Développement des habiletés du sportif, notamment en privilégiant une pratique pluridisciplinaire. Préparation aux compétitions nationales et internationales.
<b>Indicateurs de résultats</b> ◇Niveau de recrutement des sportifs ◇niveau sportif attendu à l'issue de la formation sportive au sein de la structure.	Sont recrutés des Sportifs Espoirs ou à fort potentiel. À l'issue de la formation sportive, il est attendu que ces sportifs intègrent les listes SHN Relève.
<b>Coordonnateur :</b> ◇statut, tutelle, compétences...	Emilian BROË, CTS cyclisme placé auprès du comité régional de cyclisme de Bourgogne Franche-Comté
<b>Encadrement</b> ◇ qualification, conditions d'intervention...	L'encadrement du Pôle Espoir de Besançon est constitué d'une « cellule performance » composée de : - Claire HASSENFRTZ, Master STAPS, BEESAC ; - Elliott BAUD, stagiaire DEJEPS VTT. - Eddy STEIBLE, licence STAPS mention entraînement

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enzo BIRGY, préparateur physique</li> <li>- Jean-Luc HUTSEBAUT, Préparateur mental</li> </ul>
<b>Population</b>  ◇ nombre de sportifs minimum et maximum, qualité, critères géographiques et sportifs de recrutement...	8 sportives inscrites sur liste Espoir ou relève.  7 athlètes licenciées en BFC, 1 athlète licenciée en AURA
<b>Installations</b>  ◇ spécifiques, générales, récupération, disponibilité...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bureau des entraîneurs hébergé au Centre International de Séjour (CIS) avec téléphone, Internet...</li> <li>• Salles de sport mises à disposition par le CIS (Halle des Sports, Musculation, Sauna...)</li> <li>• Local atelier sécurisé pour le matériel (vélos, roues, équipements vestimentaires, outillage...).</li> <li>• Un Pump-Track</li> <li>• Salles de cours au sein du CIS</li> <li>• Restaurant (Self-service) du CIS...</li> <li>• De nombreux circuits routiers et sentiers VTT aux difficultés très variées...</li> </ul>
<b>Fonctionnement</b>  ◇ budget, partenaires, part fédérale...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budget porté par le comité régional</li> <li>• Partenaires institutionnels : Conseil régional, ANS</li> </ul>
<b>Volume d'entraînement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir PJ</li> </ul>
<b>Mise en œuvre du double projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emilian BROE, CTR</li> <li>• Severine MAILLET, CTN FFC en charge du suivi socio-professionnel</li> <li>• Audrey VALERO-BOYE, CREPS BFC</li> <li>• Audrey MARTIN, DRDJSCS BFC</li> </ul>
<b>Mise en œuvre du suivi médical réglementaire</b>	Chaque SHN et chaque «Espoir» sont soumis à la surveillance médicale réglementaire et doivent ainsi réaliser celui-ci conformément au règlement médical: réalisation d'une visite et d'un plateau technique sur centre agréé par la FFC, réalisation du suivi biologique auprès d'un laboratoire agréé par la FFC.
<b>Offre de soins paramédicaux, médicaux et psychologiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médecin référent du pôle espoir : Dr CARDOT Stéphane</li> <li>• Kinésithérapeute référent : Romain POURCELOT</li> <li>• Sage femme référente : Adeline JOUFFROY</li> </ul>

## Antenne de Dijon

<p><b>Objectif général :</b></p> <p>◇ Accession au haut niveau</p>	<p>Développement des habiletés du sportif, notamment en privilégiant une pratique pluridisciplinaire. Préparation aux compétitions nationales et internationales.</p>
<p><b>Indicateurs de résultats</b></p> <p>◇ Niveau de recrutement des sportifs ◇ niveau sportif attendu à l'issue de la formation sportive au sein de la structure.</p>	<p>Sont recrutés des Sportifs Espoirs ou à fort potentiel. À l'issue de la formation sportive, il est attendu que ces sportifs intègrent les listes SHN Relève.</p> <p>Indicateurs résultats sportifs :</p> <p>Le classement aux championnats de France jeunes ; le nombre de podiums sur les championnats nationaux ; continentaux et mondiaux; la présence de ces athlètes dans les différentes équipes de France</p>
<p><b>Coordonnateur :</b></p> <p>◇ statut, tutelle, compétences...</p>	<p>Emilian BROË, CTS cyclisme placé auprès du comité régional de cyclisme de Bourgogne Franche-Comté</p>
<p><b>Encadrement</b></p> <p>◇ qualification, conditions d'intervention...</p>	<p>L'encadrement du Pôle Espoir de Dijon est constitué d'une « cellule performance » composée de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paul HERMAN, Master STAPS, BEESAC ;</li> <li>- Yann BERTRON, licence STAPS mention entraînement.</li> <li>- Mathieu RIGOLLOT, licence STAPS mention entraînement</li> <li>- Philippe CARRIER, préparateur physique du CREPS</li> </ul>
<p><b>Population</b></p> <p>◇ nombre de sportifs minimum et maximum, qualité, critères géographiques et sportifs de recrutement...</p>	<p>12 sportifs licenciés en BFC</p>
<p><b>Installations</b></p> <p>◇ spécifiques, générales, récupération, disponibilité...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bureau hébergé au CREPS avec téléphone, Internet...</li> <li>• Des salles de sport mises à disposition par le CREPS (Espace Forme, Halle des Sports, Musculation Borée...)</li> <li>• Un local atelier sécurisé pour le matériel. Ce local dispose d'une pièce servant de plus de stockage du matériel du comité régional (vélos, roues, équipements vestimentaires, outillage...). Une machine à laver est mise à disposition des sportifs.</li> <li>• Un Vélodrome (prêt de vélos aux athlètes) par la ville de Dijon</li> <li>• De Salles de cours et/ou multimédia au sein du CREPS</li> <li>• Du restaurant (Self-service) du CREPS...</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'un circuit permanent de Cyclo-cross durant la période hivernale</li> <li>• De nombreux circuits routiers aux difficultés très variées...</li> </ul>
<b>Fonctionnement</b> ◇budget, partenaires, part fédérale...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budget porté par le comité régional</li> <li>• Partenaires institutionnels : Conseil régional, ANS</li> </ul>
<b>Volume d'entraînement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir PJ</li> </ul>
<b>Mise en œuvre du double projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emilian BROE, CTR</li> <li>• Severine MAILLET , CTN FFC en charge du suivi socio-professionnel</li> <li>• Felix GENTY, CREPS BFC</li> <li>• Audrey MARTIN, DRDJSCS BFC</li> </ul>
<b>Mise en œuvre du suivi médical réglementaire</b>	Chaque SHN et chaque «Espoir» sont soumis à la surveillance médicale réglementaire et doivent ainsi réaliser celui-ci conformément au règlement médical: réalisation d'une visite et d'un plateau technique sur centre agréé par la FFC, réalisation du suivi biologique auprès d'un laboratoire agréé par la FFC.
<b>Offre de soins paramédicaux, médicaux et psychologiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médecin référent du pôle espoir : Dr BAQUE Eric</li> <li>• Kinésithérapeute référent : Quentin BRIGAND</li> </ul>

## Emploi du temps

### Antenne de Besançon

Septembre à mars

Jour	Type d'entraînement	Horaires	lieux	installations
Lundi	Route/VTT	16h-18h	Voie publique	
Mardi	Cyclo-cross	10h-12h	Parcs et espaces verts	
Mardi	Musculation	16h-18h	CIS	Salle de musculation
Mercredi	Route/VTT	13h-16h	Voie publique / Sentiers	
Jeudi	Cyclo-cross	10h-12h	Parcs et espaces verts	
Jeudi	Musculation	17h-19h	CIS	Salle de musculation

## Mars à Juillet

Jour	Type d'entraînement	Horaires	lieux	installations
Lundi	Route	16h-18h	Voie publique	/
Mardi	VTT	10h-12h	CIS	Pump track
Mardi	Musculation	16h-18h	CIS	Salle de musculation
Mercredi	Route/VTT	13h-16h	Voie publique	
Jeudi	VTT	10h-12h	CIS	Pump track
Jeudi	Musculation	17h-19h	CREPS	Espace forme

## Antenne de Dijon

### Septembre à mars

Jour	Type d'entraînement	Horaires	lieux	installations
Lundi	Route/VTT	16h30-18h	Voie publique	
Mardi	Natation	8-9h15	Quetigny	Piscine Olympique
Mardi	Musculation	16h30-18h	CREPS	Espace forme
Mercredi	Route/BMX	14h-17h30	Voie publique / Messigny et vantoux	Piste de BMX
Jeudi	Natation	8-9h30	Quetigny	Piscine Olympique
Jeudi	Musculation	17h30-19h30	CREPS	Espace forme

## Mars à Juillet

Jour	Type d'entraînement	Horaires	lieux	installations
Lundi	Route/VTT	17h-19h30	Voie publique	/
Mardi	Proprioception	8-9h30	CREPS	Dojo
Mardi	Musculation	17h30-19h30	CREPS	Espace forme
Mercredi	Route/BMX	14h-17h30	Voie publique / Messigny et vantoux	Piste de BMX
Jeudi	Route/ BMX	8-11h	Voie publique	/
Vendredi	Proprioception	17h30-19h30	CREPS	Dojo