

Les Mercredis

Lieu : Maison des vélos

6 rue du pont de quatre mètres à AIZENAY

Ecole de Vélo

Débutants

Bases vélo et Cyclisme

A partir de 5 ans

Type de Vélo : Course/Cyclo-cross/VTT

- 7 sept. – 17 sept. → Plateau et route
- 21 sept. – 14 déc. → Plateau et chemin
- 4 jan. – 5 juillet → Plateau et route

Planning pouvant varier suivant conditions météorologiques

Encadrant référent : Jimmy RIVALAIN

Informations entrainements WhatsApp « Groupe Section Cyclisme »

Ecole de Vélo

Confirmés

Cyclisme

A partir de 9 ans

Type de Vélo : Course/Cyclo-cross/VTT

- 7 sept. – 17 sept. → Vélo de course/cyclo-cross (pneus route)
- 21 sept. – 14 déc. → Vélo de cyclo -Cross (pneus terre)/VTT
- 4 jan. – 5 juillet → Vélo de course/cyclo-cross (pneus route)

Planning pouvant varier suivant conditions météorologiques

Encadrant référent : Jimmy RIVALAIN

Informations entrainements WhatsApp « Groupe Section Cyclisme »

Suivant les disponibilités de places

Les jeunes et les nouveaux vététistes ayant besoin de travailler les bases du vélo (voir avec Jimmy)

Suivant le niveau du jeune

Peut-être changé de groupe au cours de l'année
La décision revient aux encadrants pour homogénéiser les groupes suivant les activités

Les vététistes souhaitant compléter l'entraînement du samedi :

VTT avec la période Cyclo-cross

Sinon avec vélo de courses

(voir avec Jimmy et Guillaume)

CYCLISME

Experts

Compétiteurs cyclisme à partir de 13 ans

Type de Vélo : Course/Cyclo-cross/VTT

- 25 août - 15 sept. → Vélo de course/cyclo-cross (pneus route)
- 22 sept. – mi-déc. → Vélo de cyclo -Cross (pneus terre)/VTT
- mi-déc. – dbt ou mi-jan. → Fond, Gainage, Entretien son vélo, Etc.
- mi jan. – juillet → Vélo de course/cyclo-cross (pneus route)

Planning pouvant varier suivant conditions météorologiques

Encadrant référent : Guillaume LEMPERIERE

Informations entrainements WhatsApp « Groupe du mercredi »

Les Samedis

Lieu : Maison des vélos

6 rue du pont de quatre mètres à AIZENAY

VTT

Confirmé

« Les Bejims »

9h30 / 12h00

*Suivant niveau de l'adhérent :
Benjamins à Minimes*

Type de Vélo : VTT

Encadrant référent : Emmanuel CORDIER (Manu)

Informations entrainements WhatsApp « Groupe VTT »

*Les cyclistes ayant un VTT souhaitant
compléter l'entraînement peuvent
venir sur ces entraînements
(voir avec Jimmy et Manu)*

Ecole de Vélo

Débutant

Bases vélo et VTT

« Les P'tits Bolides »

10h30 / 12h00

A partir de 7 ans

Souhaitable passage école de vélo mercredi après-midi (bases)

Type de Vélo : VTT

Encadrants référents : Guillaume GUILLET

Informations entrainements WhatsApp « Groupe VT

*Les jeunes et les nouveaux cyclistes
ayant besoin de travailler les bases
de la maniabilité et du cyclo-cross
(voir avec Jimmy)*

VTT – « Les Experts »

9h30 / 12h00

*Suivant niveau de l'adhérent :
Cadet(te)s – Juniors – Séniors - Masters*

Type de Vélo : VTT

Encadrant référent : Jimmy RIVALAIN

Informations entrainements WhatsApp « Groupe VTT »

CYCLISME – VTT - CYCLO

Janvier/Mars de 13h00 à environ 15h00

à partir de 13 ans

Type de Vélo : Course/Cyclo-cross (pneus route)

Encadrant référent : Guillaume LEMPERIERE

Informations entrainements WhatsApp « Groupe du mercredi et Cyclo»

Les Dimanches

Toute l'année !

Lieu : Maison des vélos

6 rue du pont de quatre mètres à AIZENAY

Cyclosporitif/Gravel/Loisir

Cyclisme - Experts

VTT – Les Experts

Départs : Hivers 8h30 / Eté 8h00

A partir de 15 ans

Type de Vélo : Course/Cyclo-cross (pneus route)

Encadrants référents : Christophe BOURY

Informations entrainements WhatsApp « Groupe Cyclo »

Les extras : Soutiens Techniques

Envisagés par des intervenants

**Cyclisme – VTT – Cyclos
Renforcement Musculaire**

« Prévenir les blessures »

Lundis soir

Janvier à Février

CYCLISME et VTT - Experts

Programme d'entraînement individuel

Suivant engagements du compétiteur

Avis préalable Encadrants