STAGE E.C.V.V.T 21 AU 27 AVRIL 2019
MINIMES - CADETS - JUNIORS - PASS 'CYCLISME - CYCLOS

- Objectifs
- Situation
- Voyage
- Cadre de vie
- Hébergement
- Encadrement
- Activités minimes
- Activités Cadets
- Trousseau
- Matériels
- Prix
- Divers





OBJECTIFS

L'E.C.V.V.T « Association loi de 1901 »

Adhérent à la FFC il a pour vocation de former les jeunes (Poussin à Junior) ainsi que les seniors à toutes les disciplines du cyclisme: Route, Piste, Cyclo-cross, Vtt et répartis dans différentes sections : École (6-12ans), Loisir, Sport, Sport compétitions, VTT.

Les éducateurs sont tous diplômes BF1 - B.E de cyclisme.

Ce stage s'adresse aux jeunes des catégories Minimes-Cadets-Juniors–Pass'cyclisme - cyclos , et a pour but de

- Développer au sein du groupe un esprit d'équipe et de camaraderie en vue des prochaines compétitions
- Améliorer la condition physique (coordination, souplesse, résistance, endurance, vélocité, vitesse).
- Améliorer la gestion de l 'effort
- Initiation : maîtrise des connaissances techniques (mécanique du vélo) et théoriques, (tactiques,
- réglementations).
- Développer les capacités d'analyse; maîtrise des réactions émotionnelles.
- Hygiène de vie, respect de l'environnement …….

La démarche pédagogique

- Proposer aux jeunes et plus grands des séances qui vont progressivement augmenter leur niveau de performance.
- A chaque séance évaluation, constat. A partir de quelques exercices évaluer les capacités acquises ou non.
- Détermination des objectifs (Individuel et collectif) à atteindre. La définition doit être claire et précise.
- Choix des exercices en fonction des objectifs à atteindre.
- Évaluation contrôle ; l'objectif est t 'il atteint ?
- Nouveaux objectifs.

Important.

Toutes les séances se font sous forme de cours et variés de manière garder un maximum d'efficacité.

L' initiation à la compétition est abordé sous forme de tests chiffrés, servant de référence au coureur pour sa propre évaluation. On évitera dans un premier temps le classement systématique.

SITUATION

FREJUS

Située en Provence, dans le département du Var, fut le premier port militaire de toute la Méditerranée Romaine, une ville prospère, chargée d'émotion et d'histoire. C'est aujourd'hui une ville d'art et de culture au cœur de la Côte d'Azur, une destination de vacances variées, plaisantes, subtiles que vous allez découvrir.

A 900 km de Paris à partir des autoroutes A13, A6, A8 (direction de Nice) sortie N° 37 Puget sur Argens.

A 24 km de cannes, 50km de Draguignan , 54 km de Grasse et 18 km du lac de St Cassien.

De nombreux circuits facilement accessibles, permettent la pratique du vélo en toute sécurité.

Plats, vallonnés, montagneux à proximité du Tanneron.

Cette région à longtemps servie de base d'entraînement hivernal aux équipes professionnelles.



VOYAGE

CHARGEMENT VELOS ET MATERIELS.

Vendredi 19 Avril à 18 h aux Buissons.

DEPART

Minimes, Cadets, Juniors et Séniors.

Rendez vous sur le Parking des Buissons le dimanche 21 avril à 5h du matin.

Le trajet se fera principalement par Autoroute soit (900 Km).

IMPORTANT Prévoir un pique nique et un goûter pour le voyage.

ARRIVEE

L'arrivée à Fréjus est prévue entre 15h30 et 16 h

Les familles seront informées de notre arrivée dans la soirée.

RETOUR

Rendez vous aux Buissons le samedi 27 avril à partir de 18 h30.

INFORMATIONS

Le voyage s'effectuera en voitures particulières.

CADRE DE VIE

La région d'entraînement entre mer et montagne









HEBERGEMENT

Adresse Hôtel
Azuréva Fréjus
1943 rue des combattants d'Afrique du Nord
Boite postale109
83608 Fréjus

Téléphone: 04 94 19 96 00

Hôtellerie
Restauration en libre service sous forme de buffets.
entrées, fromages et desserts.
Choix de 2 plats principaux.
Petit déjeuner: 8h30
Déjeuner: 12h30
Dîner: 19h30

Chambre confort à 2 lits (lit fait à l'arrivée)
Sanitaire et salle d'eau individuel.



azuréva

Fréjus
var

Séjour Groupes

Situation
100 km des Gorges du Verdon
90 km de Toulon - 64 km de Nice
53 km de Grasse - 38 km de Saint-Tropez
24 km de Cannes
4 km du centre ville (tous commerces).
Gare SNCF Saint-Raphaël Valescure (8 km)
Aéroport de Nice.

azurèva Fréjus
1943 rue des combattants d'AFN
BP 109 - 83608 Fréjus
Tél. 04 94 19 96 00
Fax 04 94 19 96 99
frejus@azureva-vacances.com
GPS : N 43.4523 E 6.725

A 6 km de la mer
Au cœur de 22 hectares de maquis et pinèdes protégés, à 5 km des premières plages, le village de vacances vous offre les plus beaux visages de la Provence.

Logements
Les logements sont mis à votre disposition à partir de 14 h 30 le jour de votre arrivée. Ils doivent être libérés à 9 h 30 le jour du départ
Permanence de nuit assurée.
Le linge de toilette est fourni.
Les lits sont faits à l'arrivée.
Accès aux logements de plain-pied ou à l'étage par escaliers.
Hébergements avec terrasse ou balcon.
Equipement : mini-réfrigérateur, coffre-fort.
> **«Fréjus Confort»** : 153 chambres rénovées et climatisées. Sanitaire et salle d'eau individuel. TV (en option).
4 logement pour personnes à mobilité réduite.
> **«Fréjus Standard»** : 72 logements de 2 à 3 chambres avec coin lavabo. Sanitaire et salle d'eau à partager.

Restauration
Accès de plain-pied aux 3 salles de restaurant et au grill (en été). Selon météo, possibilité de prendre vos repas sur la terrasse avec vue sur la piscine.
Petit-déjeuner en self-service.
Déjeuner et dîner : buffets d'entrées, de fromages et de desserts. Choix de 2 plats principaux en self-service.

A votre disposition
Entrée surveillée et parking privé.
Piscine de 25 m non chauffée (maillot de bain obligatoire).
Bar avec terrasse.
1 salle fitness.
Wi-Fi gratuit dans le pôle commun.
2 salles de télévision.
Bibliothèque.
Salles de réunion.
Buanderies avec lave-linge, sèche-linge et tables à repasser.
Cabines téléphoniques et télécartes en vente à l'accueil.
Point de vente à l'accueil : billetterie, cartes postales, timbres, souvenirs....
En option : location VTT sur place.

ENCADREMENT

Entraîneurs: Minimes

1 à2 Encadrants + assistance voiture

Entraîneurs: Cadets –juniors

1à2 Encadrants

Claude BLONDY + assistance voiture





ACTIVITES STAGE (jeunes)

Dimanche 21: Matin Voyage Vernouillet – Fréjus : durée 9 à 10h Répartition des chambres
A. Midi Découverte des lieux. Entrainement commun décontraction minimes et cadets 30 km

Lundi 22: Matin Entrainement commun minimes et cadets environ 40km
A. Midi Entraînement route minimes 40km cadets 55km environ

Mardi 23: Matin Entrainement commun minimes et cadets environ 40km
A. Midi Entraînement route minimes 40km cadets 65km environ

Mercredi 24 Matin
repos et décontraction
A. Midi Entraînement route minimes 50km cadets 90km environ

Jeudi 25: Matin repos ou Entrainement commun minimes et cadets environ 40km
A. Midi Entraînement route minimes 45km cadets 65 km environ

Vendredi 26: Matin Entrainement minimes 65 km cadets environ 110 km
repas en commun, Bilan stage
A. Midi décontraction , Bagages, chargement des vélos, soirée fin de stage.

Samedi 27: Départ 8h00 retour sur les Buissons fin de soirée

TROUSSEAU

Pour le vélo:

- 2 Cuissards court + jambière si possible.
- 1 Cuissard long.
- 2 Vestes thermique.
- 2 Maillots manches courtes ou longues.
- 2 Sous vêtements manches longues de préférence.
- Sur-chaussures.
- Gants long et court.
-Sous casque ou couvre oreilles si possible.
-1 Imperméable

Pour la ville:

Ne mettre que le strict nécessaire éviter le superflus (Coffre non extensible).
Les serviettes de toilette sont prévus dans le forfait hôtelier.
N'oubliez pas de prendre
1 - jogging et Short (activité physique en cas de mauvais temps)
1 - Paire de baskets
et autres brosse à dents…….

MATERIELS

VELO DE ROUTE : Il doit être dans un état irréprochable
Avant de partir assurez vous du bon état de votre vélo.

- Freins et patins
- Roues (voilage et rayons)
- Gaines
- Dérailleurs (AV/AR) Passage des vitesses
- Portes bidons (au moins 2) et 2 bidons.
- Compteur vitesse et distance minimum pour la bonne gestion de l'effort.

AUTRES

Pédales automatiques.
Chaussures adaptées.
Casque.
Deux chambres à air.
Cardio fréquencemètre pour ceux qui en possède un (c'est un plus) mais pas indispensable.

DIVERS

Raquette de ping-pong (facultatif)

PRIX

Le prix comprend:
La pension complète du dimanche 21 Avril (dîner inclus) au samedi 27 Avril (déjeuner inclus)
Le transport aller et retour en voitures particulières.
Les cours ainsi que l ’encadrement (salariés et bénévoles).

Il ne comprend pas:
L’argent de poche.
Les dépenses à effet personnel.
Les activités annexes; etc…….

Pour les jeunes du club, Prix en pension complète, taxe de séjour, transport inclus.
260€ pour les minimes, cadets et juniors sur la base de 6 nuitées.

Pour les extérieurs, et adultes .Prix en pension complète, taxe de séjour, sans transport
340€ sur la base 6 nuitées (prévoir votre transport en individuel ou avec d’autres participants)

La participation du club prend en charge l’animation du stage, le dédommagement des encadrants, le prix du voyage des jeunes et les frais supplémentaires.
Règlement: Chèque à l’ordre de l’ECVVT
Acompte de réservation 100€ a verser fin janvier
Solde 2 semaines avant le départ

DIVERS

Les numéros de téléphone:

AZUREVA	04.94.19.96.00	Fax 04.94.19.96.99
Claude BLONDY	06.78.78.19.97	

Autorisation médicale / Décharge de responsabilité

Ces documents sont à compléter et à retourner, sous enveloppe à Claude BLONDY
Vous voudrez bien y joindre la photocopie du carnet de santé (partie vaccins)
il vous serons remis prochainement lors d'une réunion d'information début mars.

Claude BLONDY se tient à votre disposition pour tous renseignements utiles et complémentaires.