

La Commission Régionale de cyclo-cross organisera 2 journées de stage ouvert aux :

- Minimes Garçons et Filles (Années 2003 – 2004)
- Cadet et cadettes (Années 2001 – 2002)
- Juniors Hommes et Juniors Dames (Années 1999 – 2000)
- Seniors Hommes et Dames

Jeudi 20 octobre 2016 à Artonne (63) de 9h30 à 16h30 - de 9h30 à 16h30 - rendez-vous : Salle Polyvalente à partir de 9h.

Jeudi 27 octobre 2016 à Brioude (43) de 9h30 à 16h30 - rendez-vous : Halle des sports à partir de 9h.

Ces stages sont également ouvert aux entraîneurs des clubs.

Les VTT ne sont pas autorisés, seuls les coureurs avec un vélo de cyclo-cross seront acceptés.

Le programme de la journée sera composé d'une sortie route le matin, d'une séance de technique l'après-midi. Prévoir un tapis de sol et une paire de chaussures de sport. La pause de midi sera consacré à la partie théorique et aux conseils pour réussir sa saison de cyclo-cross.

La sortie sur route se fera avec le vélo de cyclo-cross.

Les deux journées sont indépendantes, et la situation géographique a été choisie pour permettre aux coureurs des 4 départements de l'Auvergne de participer à au moins une des 2 journées.

Stages de Cyclo-cross

Mis à jour Vendredi, 21 Octobre 2016 15:46

Chacun devra apporter un repas froid qui sera pris sur place.

Merci de s'inscrire par mail à Daniel Chapeland : daniel.chapeland@wanadoo.fr avant le **18 Octobre 2016**