



Le **TO2P**, club cycliste de la commune de Ploudalmézeau, est affilié à la **FSGT** (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) et à la **FFC** (Fédération Française de Cyclisme).

Au 1<sup>er</sup> septembre 2018, le club regroupe **143 Adhérents** jeunes et adultes.

Le local jeune se situe au camping municipal de Tréompan, le local adulte, rue de Kerjols à Ploudalmézeau.

## Bon à savoir

**53 jeunes** fréquentaient l'école de cyclisme l'an dernier.

L'école de cyclisme s'adresse aux enfants de **6 à 13 ans (de la catégorie poussin à minime)** avec 2 entraînements hebdomadaires possibles (**le samedi matin et le mercredi après-midi**)

A partir de la **catégorie benjamin (11 ans)**, un **entraînement spécifique route** est proposé pour ceux qui le souhaitent.

La **compétition** n'est pas obligatoire mais est encouragée. Les jeunes ont la possibilité de rester dans un esprit loisir.

Les compétitions commencent au mois de mars

## ECOLE DE CYCLISME

### Un cadre

Lieu de rdv : Camping Municipal de Tréompan

Matériel nécessaire :

VTT et casque,

Tenue club proposée à tarif préférentiel

Jours et Horaires :

Le samedi matin de 10h à 12h

Le mercredi après-midi

de 14h30 à 15h30 (VTT) / 15h30 à 16h30 (route)

Encadrement : Encadrants TO2P, entraîneur diplômé, adhérents bénévoles, parents volontaires.

Esprit :

Logique de progression

On ne parle pas réellement d'entraînement avant la catégorie Minime. Plaisir et apprentissage avant tout.

### Une organisation

**Organisation : 2 h le samedi matin:**

1 h de parcours d'adresse adapté au niveau de chacun pour faire progresser les enfants à leur rythme (équilibre- adresse-maniabilité - sécurité).

1 h de sortie sur chemins et sentiers pour travailler la technique, la vitesse et l'endurance.

*Nb : En fonction de l'âge des jeunes 2 h de randonnée sont parfois possibles*

**Organisation : 1h le mercredi apres midi**

Séance dans le camping consacrée à du travail technique ou plus intense (circuits chronométrés)

### Un état d'esprit

Politesse, respect et entraide entre les jeunes.  
Charte écologique.



Site internet : [to2p.fr](http://to2p.fr)  
Messagerie : [to2p29@gmail.com](mailto:to2p29@gmail.com)

#### CONTACTS

PRESIDENT DU CLUB  
Référent jeunes et école de cyclisme  
**STEPHANE RICHARD 06.24.79.25.94**  
[st.r29@laposte.net](mailto:st.r29@laposte.net)



**JEUNES 6/13 ANS**



Emma CHAUSSY et Matéo DANIEL  
Nos petits champions du Finistère et de Bretagne 2018