



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

Au 1^{er} juillet 2020, le club regroupait **158 adhérents** (83 jeunes à l'école de cyclisme).

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

ECOLE DE CYCLISME

L'**école de cyclisme** s'adresse aux enfants de **6 à 16 ans** (catégorie poussin à cadet) avec 2 entraînements hebdomadaires possibles en VTT ou route (**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.

A partir de la catégorie minime, pour les compétiteurs, un **préparation hivernale** est proposée sur un créneau en semaine à définir (renforcement/ muscu légère/ étirements).

Les enfants ont la **possibilité d'essayer plusieurs séances** en septembre avant une inscription définitive en octobre.

Cadre

Lieu de rdv : Camping Municipal de Tréompan

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

Matériel nécessaire :

VTT en bon état (transmission, freins) et casque

Tenue

Un coupe-vent est prêté aux enfants (chèque de caution de 30 €)

Les enfants **devront acquérir et porter la tenue club** (bourse aux vêtements ou commande à tarif préférentiel le 1^{er} samedi d'octobre)

Organisation

Organisation du samedi matin (10h/12h)

VTT : 1 h de **parcours d'adresse** (équilibre- adresse- maniabilité - sécurité).

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

Nb : 2 h de randonnée sont parfois possibles

ROUTE : Sortie encadrée et sécurisée (1h30 environ)

A partir d'octobre, les créneaux horaires évolueront peut-être en fonction du nombre de jeunes et du nombre de groupes créés (possibilité étudiée : Grands : 9h30 /11h Petits : 11h 12h)

Organisation du mercredi après-midi

VTT 14H30/ 15H30 Travail technique plus intense dans le camping (circuits chronométrés)

ROUTE benjamin/minime /cadet 14h30 16h30

Créneaux horaires plus précis à définir en fonction du nombre de jeunes, du niveau ou des objectifs de saison

Etat d'esprit et projet

Logique de progression. La notion d'entraînement n'est abordée qu'à partir de la catégorie minime.

En février 2021, un **stage VTT à Carhaix** est prévu pour les catégories minimes-cadets



Site internet : to2p.fr
Messagerie : to2p29@gmail.com

PRESIDENT DU CLUB
Référent jeunes et école de cyclisme
STEPHANE RICHARD 06.24.79.25.94

DATES A RETENIR

FORUM DES ASSOCIATIONS
SAM 05 SEPT

REPRISE ECOLE DE VELO
SAM 12 OCT 10h (Camping de Tréompan)

BOURSE AUX VÊTEMENTS ET MATERIEL
SAM 03 OCT (16h Kerjoly's)



**ÉCOLE DE CYCLISME
JEUNES 6/16 ANS**

