



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

Au 1<sup>er</sup> 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, **une 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<sup>er</sup> 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](http://to2p.fr)  
Messagerie : [to2p29@gmail.com](mailto:to2p29@gmail.com)



ECOLE DE CYCLISME  
JEUNES 6/16 ANS

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 Kerjolys)

