

# LES JOURNÉES DU VÉLODROME TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

15, 16, 17, 18, 19 avril 2013



## Les journées de baptême (15, 16 et 18 avril)

**10h :** Accueil des stagiaires et présentation de la journée.

**10h15 :** Visite du vélodrome (historique du vélodrome, histoire du Pôle France).

**10h30 :** Projection sur power point :  
- Présentation du centre d'entraînement et de perfectionnement du vélodrome.

- Information sur la transversalité entre la pratique sur piste et les autres disciplines cyclistes (BMX, VTT, route).

- Présentation des différentes courses sur piste.

- Présentation des différentes formes d'entraînement ou de jeux sur la piste.

- Explication des règles de sécurité sur la piste.

**10h50 :** Prise en main du vélo de piste et réglage des positions.

**11h :** Baptême sur piste

**Initiation sur la piste en ciment :**

- Évaluation des pratiquants sur la piste en ciment (pignon fixe / virage / savoir s'arrêter).

- Travail de la technique sur la piste en ciment (jeu / relais / technique de sprint / départ).

**Mise en situation sur la piste en bois :**

- Travail sur la ligne droite, dans le virage et à la balustrade.

**12h :** Pique-nique.

**13h :** Présentation d'un axe de perfectionnement en fonction du public.  
Exemple : le départ en BMX.

**13h20 :** Mise en application d'un travail de perfectionnement sur la piste.  
Exemple : l'explosivité du départ en BMX.

**14h :** Retour en salle et élaboration d'un plan d'entraînement à travers l'activité piste pour développer les qualités physiques dans la discipline du pratiquant.

**14h45 :** Fin du Baptême et remise de diplôme.

**14h45 à 16h :** Possibilité d'assister à l'entraînement de l'Équipe de Cyclisme sur Piste de Russie avec Denis Dmitriev Vice-Champion du Monde de Vitesse 2013.

### Inscriptions obligatoires avant le vendredi 5 avril 2013 :

Ces journées sont gratuites et accessibles à tous sur présentation d'une licence d'une fédération de cyclisme.

### CONTACT

Vélodrome TPM  
Joelle SERPAGGI  
Tél. 04 94 57 41 34  
jserpaggi@tpmed.org  
www.tpm-agglo.fr