

LES JOURNÉES DU VÉLODROME TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

15, 16, 17, 18, 19 avril 2013



Baptême sur piste Stage de perfectionnement sur piste Journée des records

Programme des journées :

Lundi 15 avril	Mardi 16 avril	Mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril	Vendredi 19 avril
Journée de baptême sur piste réservé aux pratiquants de BMX ... Réservée aux 13 -16 ans	Journée de baptême sur piste réservé aux pratiquants de VTT ... Réservée aux 13 -16 ans	Journée de perfectionnement sur piste destinée aux pratiquants sur route ... Réservée aux 13 -16 ans	Journée de baptême sur piste réservé aux pratiquants de VTT ... Réservée aux 13 -16 ans	Journée des records du vélodrome ... Réservée aux 8 -13 ans

Capacité d'accueil :

Baptêmes et journée de perfectionnement : 15 personnes maximum.

Journée des records : 50 personnes maximum.

Prévoir le pique-nique pour le midi.

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

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

LES JOURNÉES DU VÉLODROME TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

15, 16, 17, 18, 19 avril 2013



La journée de perfectionnement (17 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 (mise en valeur de la piste, des outils d'entraînement, de la salle de musculation, salle polyvalente, salle de soins...).
 - Information sur la transversalité entre la pratique de la piste dans la discipline de la route (travail au seuil, en endurance de Force, Vitesse, Puissance, Motricité, Équilibre...).
 - 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 :** Échauffement, séance de train.
- 11h20 :** Perfectionnement sur les différents départs arrêtés et lancés des épreuves sur piste.
- 12h :** Pique-nique.
- 13h :** Test chronométré sur un 125 m départ arrêté.
- 13h30 :** Test chronométré sur un 250 m départ lancé.
- 14h :** Retour en salle et travail sur l'explosivité du départ et les différentes formes d'entraînements.
- 14h45 :** Fin de stage.
- 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

LES JOURNÉES DU VÉLODROME TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

15, 16, 17, 18, 19 avril 2013



La journée des records du vélodrome (19 avril)

Cette journée est consacrée au perfectionnement des coureurs de la tranche d'âge 8 à 13 ans en vue de battre les records de la piste du vélodrome :

- Record en temps du sur place
- Record du 60 m / Départ Arrêté
- Record du 125 m / Départ Arrêté
- Record du 250 m / Départ Arrêté

Les records seront établis par catégorie d'âge.

Déroulement de la journée :

- 9h30 :** Accueil du public.
- 9h45 :** Mise à disposition du parc à vélos TPM.
- 10h à 10h30 :** Échauffement piste en ciment et piste en bois.
- 10h30 :** Début de l'entraînement sur les records. Les records seront homologués par un chronométrage manuel.
- 12h30 :** Fin de séance piste et remise de diplôme.
- 12h45 :** Pique-nique.
- 13h30 :** Intervention d'entraîneurs piste pour présenter les différentes disciplines de la piste.
- 14h 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