

date	encadrement	programme prévisionnel hiver 21-22			
23-oct.	Stéphane	initiation - débutants : 1 par 1 puis par petits groupes			
30-oct.	Steph + Alban	initiation - débutants : relais par groupes + en + grands (éventuellement à la bleue) - scratch sous conduite			
13-nov.	Alex ou Alban	relais groupes de 8/10, par 1/2 tour	course aux points (5 tours neutralisés + 5 tours course)	tour lancé	Arbitrage course aux points
04-déc.	Alban	train à la balustrade (avec éducateur) + vagues	éliminatoire (régulé par éducateur)	poursuite/équipe 3km	Arbitrage éliminatoire
18-déc.	Alex	relais à la bleue (avec éducateur) + chercher autre groupe ligne opposée	tempo race	500m / 1km	Arbitrage tempo
08-janv.	Alex	rouler à 1 main	scratch	vitesse/équipe	Arbitrage scratch
15-janv.	Alban	rouler en danseuse	journée vitesse : tour lancé, kierin, 500m/1km		
12-févr.	Alex ou Alban	rouler côte à côte	poursuite individuelle 2 ou 3km	initiation madison	scratch
26-févr.	Alex		course aux points	initiation madison	tour lancé
05-mars	Alban	challenge départemental - à confirmer			

	minimes H	cadets H	minimes/cadettes D	Junior & Senior H	
scratch	15	25	20	40	tours
	2,50	4,17	3,33	6,67	km
course aux points	40	50	40	60	tours
	6,67	8,33	6,67	10,00	km
poursuite indiv.	12	18	12	24	tours
	2,00	3,00	2,00	4,00	km
poursuite/eq	18	18	18	24	tours
	3,00	3,00	3,00	4,00	km
tempo	12	18	12	24	tours
	2,00	3,00	2,00	4,00	km

6 tours puis sprint tous les tours :  
1pts sur le 1e  
20pts si tour d'avance  
-20pts si tour de retard

e n  a t t e n t e			atelier gainage - étirements
			activité mécanique (monter/démonter roue AV et AR, tendre la chaîne, changer de plateau, changer de pignon, changer de cintre)
			initiation rouleau, slalom, sur-place...

LISTE DE DEPART	
prénom	club
Paul	
Evan	
Camille	
Lilian	
Paolo	
Charles	
Warren	
Jonas	

ELIMINATOIRE - CLASSEMENT		
place	prénom	club
1	Charles	
2	Camille	
3	Paolo	
4	Lilian	
5	Evan	
6	Jonas	
7	Warren	
8	Paul	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

500m DA		
place	prénom	temps
1	Paolo	43'15
2	Lilian	44'50
3	Camille	44'75
4	Paul	47'60
5	Evan	48'18
6	Warren	48'44
7	Charles	49'65
8	Jonas	50'70
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

LISTE DE DEPART	
prénom	club
Boris	
Jules	
Roman	
Mathieu	
Nils	
Etienne	
Léo	
Yann	
Arnaud	

ELIMINATOIRE - CLASSEMENT		
place	prénom	club
1	Jules	
2	Etienne	
3	Roman	
4	Mathieu	
5	Boris	
6	Nils	
7	Léo (disq)	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

500m DA		
place	prénom	temps
1	Jules	36'70
2	Etienne	38'77
3	Léo	39'20
4	Arnaud	41'02
5	Roman	41'72
6	Nils	43'35
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

<b>1km DA</b>		
<b>place</b>	<b>prénom</b>	<b>temps</b>
1	Yann	1:22'48
2	Mathieu	1:23'60
3	Boris	1:27'60
4		
5		
6		DNS
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

LISTE DE DEPART	
prénom	club
Anna	
Amina	
Chloé	
Lisa	
Célia	
Julie	
Marion	
Louison	
Ema	
Béatrice	
Emma B	

ELIMINATOIRE - CLASSEMENT		
place	prénom	club
1	Lisa	
2	Ema	
3	Amina	
4	Emma B	
5	Marion	
6	Louison	
7	Anna	
8	Chloé	
9	Célia	
10	Julie	
11	Béatrice	
12		
13		
14		
15		

500m DA		
place	prénom	temps
1	Lisa	42'94
2	Ema	44'68
3	Chloé	45'07
4	Emma B	45'23
5	Amina	45'95
6	Béatrice	46'18
7	Marion	46'45
8	Louison	48'10
9	Anna	49'60
10	Célia	50'01
11	Julie	52'10
12		
13		
14		
15		

LISTE DE DEPART		points par sprint						tours		TOTAL
prénom	club	sprint 1	sprint 2	sprint 3	sprint 4	Sprint 5	arrivée	tours gagnés	tours perdus	
Ema		1	1	1	1			20		24
Lisa						1	1	20		22
Amina								20		20
Anna										
Julie										
Louison										
Béatrice										
Marion										
Emma B										
Chloé										
Célia										

COURSE TEMPO - CLASSEMENT			
place	prénom	club	.....tours
1	Ema		
2	Lisa		
3	Amina		
4	Anna		À 1 tour
5	Julie		À 1 tour
6	Louison		À 1 tour
7	Béatrice		À 1 tour
8	Marion		À 1 tour
9	Emma B		À 1 tour
10	Chloé		À 1 tour
11	Célia		À 1 tour
12			
13			
14			
15			