

# 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<br>...<br>Réservée aux 13 -16 ans | Journée de baptême sur piste réservé aux pratiquants de VTT<br>...<br>Réservée aux 13 -16 ans | Journée de perfectionnement sur piste destinée aux pratiquants sur route<br>...<br>Réservée aux 13 -16 ans | Journée de baptême sur piste réservé aux pratiquants de VTT<br>...<br>Réservée aux 13 -16 ans | Journée des records du vélodrome<br>...<br>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