

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