

Compte-Rendu réunion C.C.C. du mardi 17 Février 2015

1. Retour sur réunion école de cyclisme de l'Ain du 28-01-2015 à Bellegarde

L'ensemble des responsables des écoles de cyclisme ainsi que les présidents des clubs correspondant se sont retrouvés le 28/01 à Bellegarde afin de préparer la saison 2015 pour les jeunes :

- Les différentes dates des épreuves :
 - 12/04 : Souvenir Alex GUIGAUT à CHAZEY SUR AIN. Sprint en slalom pour benjamins et minimes, jeux pour les autres catégories et route pour tous
 - 19/04 : Grand prix de MONTAGNAT. Jeux pour pré licenciés et poussins, sprint pour les autres catégories et route pour tous.
 - 01/05 : Prix de la municipalité de DIVONNE LES BAINS. Jeux pour pré licenciés et poussins, CLM pour les autres catégories et route pour tous.
 - 10/05 : 29^{ème} Prix du Cercle Cycliste Chatillonnais. Journée uniquement cyclo-cross en 2 ou 3 manches (à définir) pour l'ensemble des catégories.
 - 17/05 : Prix de la municipalité de PREVESSIN-MOËNS. Sprint à la cellule pour l'ensemble des catégories puis route pour tous.
 - 07/06 : Grand Prix de BOURG EN BRESSE – FINALE : Sprint pour l'ensemble des catégories puis route pour tous.

- Ce qui change vs années précédentes :
 - La volonté de Vincent Prudentino (responsable des écoles de vélo de l'Ain) ainsi que du comité de l'Ain est d'être le plus représentatif, sur ces différentes manches, à ce qui est proposé lors du TRJC. C'est pourquoi par ex. une manche spécifique cyclo-cross sera organisée à Biziat, abandon du cyclo-cross à Montagnat, tandis que jeux, sprint, CLM seront réalisés en 2015.
 - Une épreuve mécanique (idem TRJC) sera organisée à chaque manche. Un poussin (prise de bidon), 1 pupille (démontage et remontage roue avant), 1 benjamin (démontage et remontage roue arrière) et 1 minime (idem benjamin) seront tirés au sort pour participer à ce « fil rouge »

- Classement du challenge (+ 1 épreuve mécanique/manche)

Les coefficients de calcul du classement ne changent pas par rapport à 2014. Il faudra ajouter l'épreuve mécanique de chaque manche (David T. voit avec Didier B.)

- Le règlement école de cyclisme de l'Ain 2015 : le règlement ne subit pas de modifications profondes vs 2014, la modification des dates ainsi que les épreuves réalisées est en cours de rédaction par Muriel SOLER. Après modification, envoi dans les clubs pour approbation et signature.

2. Organisation de la manche école de cyclisme à Biziat le 10-05-2015:

- Uniquement cyclo-cross en 2 ou 3 manches.

Dans le cas d'une organisation en 3 manches : possibilité de réaliser un tour chronométré pour chaque participant, ce qui permettrait d'établir la grille départ. Cette option engendre un temps supplémentaire et nécessite de démarrer les dossards plus tôt.

Si organisation en 2 manches : la grille de départ est fixée par le classement général des 3 manches précédentes. Cette solution semble la plus réaliste, Fred L. valide tout de même avec Vincent P. le 21/02.

Dossards 9h30-10h15.

1^{ère} manche à 10h30, épreuve mécanique avant midi, 2^{ème} manche à 13h15

Départs et arrivée sur route départementale idem années précédentes

Pour le dossier préfecture, reprendre les heures de fermeture de la route idem l'année

Pour les cadets : reprendre le dossier idem 2014, même circuit, même heure de départ, dossards et même grille de prix. Le départ de la course cadet serait donné entre 14h30 et 15h00 maxi.
David T. voit avec Thierry V. si le document de participation des secours à un évènement a été récupéré via la mairie.

- Le dossier pour envoi à la préfecture est à finaliser avec les éléments ci-dessus par Thierry V.

3. Retour sur le stage en Espagne juniors :

- Programme effectué et respecté vs ce qui avait été prévu avant le stage.

	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>
<u>Matin</u>	<p><u>Thème:</u> vélocité</p> <p><u>parcours:</u> plat</p> <p><u>Temps :</u> 2h</p> <p>Acclimatation, "mise en route"</p>	<p><u>Thème:</u> PMA</p> <p><u>Parcours:</u> Montagneux</p> <p><u>Temps:</u> 2h30</p> <p><u>Exercices:</u> 2 séries</p> <p>10 Répétitions 30"/30" 10' de récupération pour chaque série</p>	<p><u>Récupération</u></p>	<p><u>Thème:</u> PMA</p> <p><u>Parcours :</u> Montagneux</p> <p><u>Temps:</u> 3h00</p> <p><u>Exercice:</u> 1'/1' , 1'/1' , 1'/50" , 1'/40" , 1'/30" exercice à réaliser une fois dans chaque col</p>	<p><u>Thème:</u> Endurance</p> <p><u>Parcours:</u> Montagneux</p> <p><u>Temps:</u> 5h</p> <p><u>Exercices:</u> Aucun, Travail d'endurance, aucune vitesse imposée</p>	<p><u>Thème :</u> Décontraction</p> <p><u>Parcours:</u> plat</p> <p><u>Temps:</u> 1h30</p>
<u>Après-midi</u>	<p><u>Thème:</u> Force</p> <p><u>Parcours:</u> vallonné</p> <p><u>Temps:</u> 2h30</p> <p><u>Exercices:</u> Alterner force (50rpm)/vélocité (100rpm) En bosse 1'/1' , 2'/1' , 4'/1' , 2'/1' , 1'/1'</p>	<p><u>Thème:</u> Anaérobie Alactique (Démarrage)</p> <p><u>Parcours :</u> Plat</p> <p><u>Temps:</u> 2h</p> <p><u>Exercice:</u> Départ arrêté, grand plateau main en bas du guidon. Sprinter sur 7" avec un maximum d'explosivité (donc braquet assez souple) recup 4 ' en "roue libre".10 répétitions</p>	<p><u>Thème:</u> endurance+ Seuil Anaérobie</p> <p><u>Parcours:</u> plat</p> <p><u>Temps:</u>4h</p> <p><u>Exercices:</u> 4*5'</p> <p>Allure CLM, 1ère série en groupe puis seul avec une cadence élevée. Récup égale au temps de travail</p>	<p><u>Thème:</u> "Vitesse"</p> <p><u>Parcours:</u> Plat</p> <p><u>Temps :</u> 1h30</p> <p><u>Exercice:</u> Entraînement derrière voiture "allure compétition", afin de s'habituer à emmener de grands braquets.</p>	<p><u>Récupération</u></p>	<p>Départ</p>

- Appréciations : l'ensemble des participants ont appréciés ce stage, favorisé par un temps clément et des températures douces. A noter une très bonne condition physique en ce début de saison pour l'ensemble des juniors, une bonne participation aux exercices de ce séjour ainsi qu'une très bonne motivation.
- Un résumé rapide de ce séjour est consultable sur le site via 3 articles en ligne.

4. Divers :

- Cases pub, point à date
Environ une trentaine de retours positifs ; il est d'avoir l'ensemble des retours pour fin février-début mars afin de mettre en page puis d'envoyer en impression courant mars pour distribution dès la course de la ville fleurie du 05/04/15.
La commission sponsor se réunit le 25/02.
- Etat des lieux sur envoi préfecture du dossier de dissolution des 2 anciennes entités du CCC : les documents Cerfa, PV, dossier sont en cours de finalisation, l'envoi à la préfecture doit intervenir d'ici la fin du mois de février.
- Grand prix Michel Bouchy à Perrex : une réunion d'information se tiendra le samedi 28/02 à 9h00 à la mairie de Perrex. L'ensemble des personnes concernées ont été convoquées par mail.
- Samedi 21 Février 2015 Maison des sociétés salle 04 01000 Bourg en Bresse à 8h45 : comité directeur élargi aux éducateurs des écoles de cyclisme et présidents de clubs. Fred L. représentera le CCC (David T. non disponible)
- Pour la course de Chaneins, Daniel G. s'occupe de récupérer le document de participation des pompiers à cet évènement et le transfert à Thierry V. pour compléter le dossier.
- Chapiteaux : lors de réunions précédentes, il a été évoqué d'acquérir des chapiteaux pliants pour la tenue des buvettes notamment mais qui pourraient servir d'abri lors des course extérieures (école de vélo notamment). David T. voit avec Philippe G.