

Projet sportif DDEAV-EC

Saison 2022-2023

1. Objectifs et équipes de compétition

Objectifs de la saison :

- Performer collectivement dans le cadre de la Coupe de France Nationale 2
- Former un collectif U19 en rassemblant des juniors franciliennes et en les préparant à la compétition de niveau national
- Former d'anciennes et de nouvelles cyclistes en Pass Cyclisme
- Etoffer nos effectifs et développer la formation de notre équipe Minimes/Cadettes en favorisant la pluridisciplinarité
- Pérenniser au club la discipline cyclo-cross en compétition au niveau national
- Proposer et tester la discipline Gravel

L'équipe de compétition adulte est formée de coureuses Junior /Espoir /Senior souhaitant participer à tout ou partie des offres compétitives sur route suivantes :

- Manches de Coupe de France Nationale 2
- Championnats de France si sélection de l'équipe
- Courses junior françaises ou belges pour le collectif U19
- Courses régionales 123J et Pass Cyclisme proposées au calendrier de l'équipe : courses en Ile de France et comités alentours lors des week-end ne proposant pas de courses dans notre région (ROF par exemple)
- Championnats régionaux et Challenge du Comité d'Ile de France
- Courses Gravel proposées au calendrier de l'équipe en expérimentation

Les coureuses choisissant de s'engager dans ce « **Contrat Compétition** » ont des ambitions compétitives et de pratique du cyclisme en équipe, quel que soit leur niveau. Elles acceptent de rentrer dans une démarche d'engagement vis-à-vis du club et de leurs coéquipières.

Les **jeunes filles nées entre 2007 et 2010** et souhaitant pratiquer la **compétition** ou bénéficier des entraînements des jeunes choisiront le « **Contrat Minimes/Cadettes** ». Elles seront encadrées à l'entraînement et sur les courses du calendrier régional. Aucun engagement minimum de participation aux courses n'est demandé à nos jeunes, elles s'engageront toutefois à être présentes à la soirée de présentation de la saison, à un des moments forts compétitifs de l'équipe et à au moins 3 moments de cohésion. La possibilité leur est offerte de participer au stage d'entraînement à

Cambrils du 18 au 25 février 2023 sous réserve d'un niveau suffisant pour suivre, déterminé par l'entraîneur.

2. Engagement des coureuses.eurs

CONTRAT FEMME

Chaque coureuse engagée dans un « Contrat Compétition » s'engage à l'honorer en participant

- ⇒ Au minimum à **7 courses** (sauf minimales/cadettes) parmi :
 - Les épreuves sur route FFC 1, 2, 3, Junior et Pass Cyclisme du calendrier de l'équipe
 - Les 6 manches de la Coupe de France
 - Les expérimentations de courses Gravel du calendrier de l'équipe
- ⇒ Au minimum à **1 des moments forts compétitifs** de l'équipe parmi :
 - Les championnats d'Ile de France
 - La course organisée par le club
 - Le challenge du CIF
- ⇒ Au minimum à **3 moments de cohésion de l'équipe de compétition** sur les 5 proposés durant la saison :
 - Le stage de cohésion à Buthiers les 26-27 novembre 2022
 - Le stage d'entraînement à Cambrils du 18 au 25 février 2023
 - Les 2 rassemblements mensuels (entraînement de l'équipe le matin + préparation mentale collective l'après-midi) : 8 janvier et 22 janvier 2023
 - L'entraînement avec l'équipe du J-1 le dimanche 5 février 2023 (we de la soirée de présentation)
- ⇒ A la **soirée de présentation** du club le samedi 4 février 2023 au soir

Important : Les coureuses s'étant engagées l'an passé sur un « Contrat Compétition » qu'elles n'ont pas réussi à honorer basculeront sur un « Contrat Electron libre ».

CONTRAT HOMME

Chaque coureur engagé dans un « Contrat Compétition » s'engage à l'honorer en participant

- ⇒ Au minimum à **7 courses route** du calendrier FFC
- ⇒ Au minimum à **1 engagement bénévole** parmi
 - L'encadrement d'une des manches de Coupe de France Femmes
 - L'organisation de la course du club (signaleur ou autre poste)
- ⇒ Au minimum à **3 moments de cohésion** de l'équipe de compétition femme
- ⇒ A la **soirée de présentation** du club le samedi 4 février 2023 au soir

Tous celles et ceux qui souhaitent faire de la **compétition sans contrainte** de calendrier de course ou de participation aux moments clés de la saison choisiront le « **Contrat Electron libre** ». Elle-ils pourront toutefois se joindre aux entraînements et courses de l'équipe quand elles-ils le souhaiteront, au stage d'entraînement à leurs frais, mais n'ont aucun engagement de présence à prendre vis-à-vis du club. Elles-ils veilleront toutefois à respecter les valeurs et l'image véhiculées par le club.

3.1.3 Contreparties proposées par le club

En contrepartie de ces engagements, le club s'engage à fournir à la coureuse engagée dans le « Contrat Compétition » :

- ⇒ Une **licence FFC** correspondant à la catégorie de la coureuse.eur et le remboursement de la mutation éventuelle (sauf pour les Contrats hommes)
- ⇒ La prise en charge de tous les **droits d'engagements** sur courses passant par la plateforme FFC
- ⇒ Les **déplacements** et l'**encadrement** depuis Evry sur les courses route du calendrier FFC de l'équipe, les Coupes de France de cyclo-cross et le stage d'entraînement (sauf pour les Contrats hommes)
- ⇒ **Un cuissard et un maillot** de compétition (haut de gamme de chez Castelli)
- ⇒ Une **enveloppe** de **80€** pour les ancien.nes ayant déjà bénéficié de l'enveloppe l'année dernière et de **130€** pour les nouvelles.veaux licencié.es, pour l'achat de tenues supplémentaires chez notre fournisseur Castelli
Si départ du club, il sera demandé de rendre les vêtements achetés pour un montant équivalent à l'enveloppe. Il sera donc demandé à réception des tenues d'hiver : le règlement du dépassement et un chèque de caution sans date.
- ⇒ Une prise en charge partielle des **stages**. Reste à la charge de la coureuse.reur : 25€ pour le stage de cohésion à **Buthiers** et 300€ pour le stage d'entraînement à **Cambrils**
- ⇒ Des **conseils d'entraînement** pour les licences Pass Cyclisme et hommes OU des plans d'entraînement personnalisés pour les licences 1,2,3,Junior femmes le sollicitant et s'impliquant dans une démarche d'entraînement suivi et d'échanges réguliers avec l'entraîneur (capteur de puissance fortement recommandé)
- ⇒ L'encadrement de 2 **créneaux de crossfit** hebdomadaires spécifiques cyclisme les mardis à 18h45 (adultes et juniors) et les jeudis à 18h30 (tous)
Penser à s'inscrire d'un mois sur l'autre sur le document en ligne pour des raisons d'organisation avec la box de crossfit.

- ⇒ L'encadrement d'un **entraînement hebdomadaire cycliste** par des éducateurs diplômés, de décembre jusqu'au début de la saison route (mars) : mercredi après midi pour les M/C et dimanche matin pour les Junior/Senior
- ⇒ La possibilité de **location d'un vélo** de notre partenaire LIV pour la pratique personnelle de la coureuse à des tarifs préférentiels (sous réserve de la disponibilité de vélos) (sauf pour les Contrats homme)
- ⇒ Des **tarifs** chez notre partenaire **Giant Notre Dame**

CONTRAT	COTISATION	S'engage à participer au minimum à					Prise en charge financière par le club							Mise à disposition de							
		A = Ancien.nes N = Nouvelles.veaux										Tenues (caution 200€)									
		7 courses parmi : Coupes de France, régionales, Pass cyclisme, Gravel	1 moment fort compétitif parmi : Course du club/ Championnats IDF /Challenge CIF	1 engagement bénévole parmi : encadrement coupe de France Femme, participation à l' orga course club	3 moments de cohésion parmi : stage de cohésion / stage d' entraînement/ rassemblements mensuels + J-1	Soirée de présentation	Mutation	Licence	Engagements courses	Stage cohésion	Stage entraînement	Déplacements au départ d' Evry (stage d' entraînement + courses FFC)	1 maillot/cuissard court	Commande max 130€	Commande max 80€	Plans d' entraînement	Conseils d' entraînement	Entrt crossfit bi-hebdo	Entraînements route hivernaux	Ateliers préparation mentale collective (lors des rassemblements mensuels)	Prix chez Giant Notre Dame
Compet Femme	250€ A ou 300€ N	X	X		X	X	X	X	X (+25€)	X (+300€)	X	X	X N	X A	X (hors PC)	X	X	X (dim)	X	X	X
Compet Homme	250€ A ou 300€ N	X		X	X		X	X	X (+25€)	X (+300€)	Seulmt stage	X	X N	X A		X	X	X (dim)	X	X	
Minimes/ Cadettes	200€ A ou 250€ N		X		X	X	X	X	X (+25€)	X (+300€)	X	X	X N	X A		X	X	X (merc)	X	X	X
Electron libre	50€ + prix de la licence						X	X (si part 50€)	X (+50€)	X (+350€)		X (+150€)				X	X (+100€)	X (dim)	X	X	

4. Encadrement et créneaux d'entraînements collectifs

Encadrement sur les courses

Il est nécessaire que l'encadrement compte **2 à 3 personnes** sur tout déplacement en **Coupe de France**, route ou cyclo-cross.

En cyclo-cross, seules les **4 déplacements en Coupe de France** seront intégralement encadrés par le club.

Pour les **courses régionales** Juniors/Seniors, M/C et Pass Cyclisme route, l'encadrement comptera **1 à 2 personnes**, avec mutualisation possible selon les horaires de course lors d'une même organisation.

L'encadrement sera composé pour la partie sportive de :

- Mathieu ISTIL, DESJEPS (coordonnateur sportif, entraîneur et directeur sportif)
- Ghislain JACQ (mécanicien, assistant)
- Tristan SUZONNI (mécanicien, assistant)
- Aurélie MOUSSARD, diplôme fédéral (assistante)

- Eva PARMENTIER (préparatrice mentale)

Encadrement à l'entraînement

Minimes cadettes :

- Mathieu ISTIL encadrera toute l'année scolaire l'entraînement hebdomadaire du mercredi après-midi pour les minimes cadettes (+ juniors/seniors souhaitant y participer).

Durant l'hiver, l'entraînement prendra la forme suivante en fonction des besoins :

- ⇒ sorties route à Courcouronnes
- ⇒ sorties VTT/cyclo-cross à Auvernaux
- ⇒ Les minimes/cadettes ayant le niveau de suivre sur les entraînements dominicaux des juniors seniors seront les bienvenues

Juniors seniors :

- Mathieu ISTIL encadrera deux créneaux de crossfit par semaine les mardis à 18h45 (juniors/senior) et les jeudis à 18h30 (tous), à la box de Crossfit W2S à Lisses.
- Ponctuellement, des entrainements sur route pourront avoir lieu en semaine à l'initiative d'un des membres de l'encadrement sportif qui en informera les coureuses via la boucle Messenger du club.
- Les entrainements hivernaux hebdomadaires du dimanche matin hors vacances scolaires au départ du Coudray Montceaux (91) seront encadrés par Mathieu, de début décembre à la reprise des courses (début mars).

Deux fois dans l'hiver (8 et 22 janvier 2023) aura lieu une journée d'entraînement rassemblant un maximum de coureuses de l'équipe de compétition pour travailler

- **sur la technique, le physique et la stratégie collective sur le vélo le matin**
- **la fixation des valeurs de l'équipe, des objectifs sportifs, des codes de communication dans le cadre d'ateliers de préparation mentale collective l'après-midi avec Eva PARMENTIER.**

Important : La présence du plus grand nombre de coureuses est souhaitée car ce sont lors de ces journées que se construit la dimension d'équipe, spécificité de notre sport, au niveau physique et mentale

Des plans d'entraînement individualisés peuvent être construits pour les coureuses en contrat Compétition ayant une licence 1, 2, 3, ou Junior et le sollicitant dans les conditions énoncées au paragraphe 3.1.2.

Des conseils d'entrainements seront envoyés pour toutes et tous de manière mensuelle par Mathieu ISTIL, entraîneur diplômé d'Etat.

5. Location vélo LIV

Le fabricant de vélo LIV est partenaire du club depuis 6 ans.

Afin de permettre un accès démocratique de chaque coureuse engagée dans un « Contrat Compétition » ou « Contrat Minimes/Cadettes » à un vélo de compétition, le club propose les possibilités suivantes, sous réserve de disponibilité :

- Une location (**caution et assurance individuelle du matériel à prévoir**)
 - Frein à patins 25€/mois
 - Frein à disques à 30€/mois

Save the date !

- AG club : vendredi 30 septembre 18h
- Réunion d'information nouvelles coureuses.reurs : vendredi 30 septembre à 19h30
- We de cohésion à Buthiers : 26/27 novembre 2022
- Rassemblements mensuels de l'équipe de compétition : les 8 et 22 janvier 2023
- Stage d'entraînement à Cambrils (Espagne) : du 18 au 25 février 2023
- We de rencontre J-1 : 3/4/5 février 2023 dans l'Essonne
- Soirée de présentation du club : samedi 4 février 2023