

Cyclo-Cross Académie Génération Garçons 2025

La Fédération Française de Cyclisme est heureuse de proposer à votre enfant LE stage de perfectionnement : **Cyclo-Cross Académie Génération Garçons 2025**, qui se déroulera du Lundi 12 Juillet au Vendredi 16 Juillet au Centre de Préparation Olympique de VITTEL.

Encadré par des **moniteurs diplômés d'Etat**, spécialistes de la discipline, (**Arnaud JOUFFROY**, ancien champion du Monde Espoirs et **Paul HERMAN**, responsable du Pôle Espoir de DIJON), votre fils aura l'occasion de progresser, à travers des entraînements variés en groupe réduit. Différentes techniques d'entraînement techniques seront mises en place afin de répondre au mieux aux exigences du Cyclo-Cross.

Au programme :

	Lundi 12 Juillet	Mardi 13 Juillet	Mercredi 14 Juillet	Jeudi 15 Juillet	Vendredi 16 Juillet
Matin		Séance Foncière Route	Séance technique et musculature	Séance technique chronométrée	Mini-course
Après-Midi	Tests Techniques et Physiques	Technique spécifique	Travail technico- physique	Séance Foncière avec travail Rythme	Bilan
Soirée		Analyse vidéos	Intervention mécanicien	Intervention Entraînement Spécifique Cyclo-Cross	