



Maison de la Vie Associative

55 rue André Marie Ampère boîte 40

13300 Salon de Provence

Ecole de cyclisme

Informations et Fonctionnement saison 2018-2019 :

Présentation :

L'école de cyclisme de SALON CYCLOSPORT accueille les enfants de 6 à 14 ans, allant respectivement des catégories pré-licenciés à minimes. Les enfants s'initieront à la pratique du vélo de route et de toutes les disciplines associées (régularité route, adresse ou gymkhana, piste, vitesse, cyclo-cross), des ateliers mécaniques et QCM (question à choix multiple) seront organisés les jours de mauvais temps. Le vélo est un sport mais aussi un jeu, les règles et informations qui suivent serviront à le pratiquer agréablement et en toute sécurité, n'oublions pas que nous partageons la route avec des véhicules motorisés.

Le siège du Club se situe à la Maison de la Vie Associative, 55 rue André Marie Ampère à SALON de Provence, son président est Mr LEIBA Gérard.

Le responsable de l'école de cyclisme est Mr Gérard LEIBA.

L'équipe des éducateurs diplômés est constitué de :

Gérard LEIBA ; ESTUBLIER Philippe .

Nous serons aidés cette année dans différentes tâches (encadrement et autres) par-des accompagnateurs membres du club.

Si vous désirez faire partie de cette équipe, n'hésitez pas à nous le dire nous serons heureux de vous y accueillir.

Vous trouverez toutes nos coordonnées dans la liste fournie à la fin de ce document.

EQUIPEMENT :

Equipement obligatoire :

- **Un vélo de route en bon état** : pneus non usés et gonflés, il est important de réviser son vélo avant chaque entraînement ou course (vérifier l'état des pneus, des freins, réglage de la selle, ...)
- **Un casque adapté à la taille du licencié** : en cas d'oubli du casque le licencié ne pourra pas participer à l'entraînement et/ou à la course.
- **Une paire de gants ou mitaines**
- **Une paire de chaussures de sport ou de vélo (pour ceux qui utilisent des cales)**
- **Une chambre à air de rechange adaptée au vélo** : en cas de crevaison la réparation est plus facile et rapide.

- **Une tenue adaptée à la pratique du vélo de route** : éviter les pantalons larges pouvant se prendre dans la chaîne ou les rayons (risques de chute). Le port de la tenue fournie par le club est obligatoire en course et recommandée lors des entraînements.
- **Une gourde remplie** (eau de préférence) et une barre énergétique, pâte de fruit ...
- **Lunettes de soleil** (permet de protéger les yeux du soleil mais de tout autre objet volant non identifié)

La tenue doit être aussi adaptée aux conditions météorologiques du jour de la course ou de l'entraînement.

COTISATIONS :

Cotisation 2019* : 51€ (licence FFC) + 90€ (adhésion au club) = **141€**

*le tarif comprend l'adhésion au club, la licence FFC et d'une tenue d'été neuve par an

EQUIPEMENTS FOURNIS :

La tenue est constituée d'un cuissard court neuf + maillot été neuf et d'une paire de chaussettes elle vous appartient.

Un cuissard long et un maillot longue manche fournis sous condition de rester deux ans une caution de 100 €.

ENTRAINEMENT :

Jour et heures :

Samedi => non défini à ce jour

Mercredi=> 14h15 à 16h30 (plage horaire) pour les catégories poussins, pupilles, benjamins et minimes

Les horaires doivent être respectés afin que les séances soient complètes, il est donc conseillé **d'arriver en avance** (5 à 10min le temps de se préparer), le départ se fera 5min après l'horaire prévu, en cas de retard il faut prévenir l'éducateur responsable de la séance.

En cas d'annulation de la séance l'éducateur informera les parents par texto (SMS) ou courriel. **Pour le mercredi, l'annulation sera envoyée vers 13h (après la décision des éducateurs).**

En cas d'alerte orange annoncée par Météo France, la séance sera annulée pour des raisons de sécurité.

L'enfant devra être accompagné par un adulte responsable au moment de son arrivée et de son départ de l'entraînement.

En cas d'absence, il est obligatoire de prévenir les éducateurs qui assureront la séance (mail ou SMS). Une feuille de présence sera réalisée à chaque entraînement.

L'équipe des éducateurs pourra occasionnellement ajouter des séances d'entraînement sur d'autres créneaux horaires selon disponibilité. Les horaires exacts seront communiqués par SMS.

Lieux d'entraînements :

- L'adresse (gymkhana) s'effectue au local du club, ancienne piscine de Lurian à Salon entre l'école primaire et maternelle de Lurian.

- Les sorties route et vitesse se font sur des parcours autour de Salon, le lieu de départ et d'arrivée se faisant à partir du local du club, ancienne piscine de Lurian à Salon.
- Le cyclo-cross se déroule au parcours de santé de Salon, le lieu de départ et d'arrivée se faisant à partir du local du club, ancienne piscine de Lurian à Salon.
- La piste s'effectue sur le vélodrome de Port de Bouc ou Vitrolles. Il sera alors demandé aux parents d'amener les enfants au vélodrome.

En cas de changement de lieu ou d'horaire tous les licenciés seront avertis soit par SMS ou par mail.

L'assiduité aux entraînements est fortement conseillée pour une bonne progression. En école de vélo, toutes les disciplines (route, piste, adresse, cyclo-cross) sont obligatoires, les licenciés devront donc y participer.

Déroulement des entraînements :

Les enfants doivent **écouter et respecter** les consignes données par les éducateurs. Il est interdit **de pousser et de faire tomber volontairement** ses camarades. Tous les enfants doivent se respecter (pas de moquerie ni insulte) entre eux pour obtenir une cohésion d'équipe, les éducateurs seront vigilants pour faire respecter ce point de règlement. Rappel : Les vélos doivent être vérifiés avant chaque séance (pneus, freins, etc...)

- Gymkhana :
 - Faire chaque jeu ou exercice.
 - Respecter son tour.
 - Ne pas casser volontairement le matériel.
 - Ranger le matériel à la fin de la séance.
- Route :
 - Ecouter les consignes de sécurité données avant le départ et pendant toute la durée de la sortie.
 - Respecter sa position définie au départ.
 - Interdiction de dépasser ses camarades sauf pendant les exercices de relais ou décision des éducateurs.
 - Respecter le code de la route.
 - Interdiction de lâcher son guidon (même d'une seule main). Le licencié doit être toujours en mesure de freiner en cas de nécessité ou danger.
- Cyclo-cross :
 - VTT autorisé pour ceux qui ne sont pas équipés de vélo de cyclo-cross (l'utilisation du vélo de route est possible en cas de terrain sec, le cyclo-cross n'est pas du VTT).
 - Respecter le parcours défini préalablement.
 - Effectuer les exercices.
- Mécanique et QCM :
 - Réviser les listes de QCM distribuées en début d'année.
 - Répondre aux questions dans le calme.
 - Connaître les différents éléments du vélo.
- Piste :
 - Apprentissage des disciplines de la piste (vitesse et endurance)
 - Vitesse : sprint
 - Endurance : scratch, course aux points, éliminatoire

Groupe de niveau :

Afin d'homogénéiser les entraînements et permettre une bonne progression, nous effectuerons des groupes suivant le niveau des enfants. L'affectation à un groupe n'est pas figée à l'année, suivant la progression de l'enfant, il pourra accéder à un groupe de niveau supérieur. L'entraînement sera donc adapté pour chaque groupe.

Pour les minimes ne font plus partis de l'EDC, Salon CycloSPORT les intègre dans ce groupe.

COURSE :

Les courses pour les élèves de l'EDC ne sont pas **obligatoires** sauf pour celle organisée par le club (un cyclocross au printemps).

Les courses se déroulent sur l'ensemble de la région et sont organisées par les différents clubs de la FFC Provence. Plusieurs disciplines sont proposées durant toute l'année : régularité route, piste, cyclo-cross, vitesse et QCM. Certaines courses comptent pour les différents championnats :

- TDJC : Trophée Départemental des Jeunes Cyclistes
- TRJC : Trophée Régional des Jeunes Cyclistes, ce dernier est qualificatif pour le Trophée de France des Jeunes cyclistes qui se déroule début juillet.

Chaque épreuve dispose de son règlement défini lors de l'assemblée des Ecoles de cyclisme de la FFC Provence. Ces règlements vous seront communiqués avant les épreuves.

Matériel : Chaque licencié devra être équipé **d'un vélo de course** pour les courses sur route et piste ; et d'un cyclo-cross ou VTT pour les courses de cyclo-cross. Il est responsable de son matériel. Il est conseillé également de s'équiper le plus rapidement possible de pédale automatique (l'apprentissage est rapide).

Les vélos devront **tous être mis en conformité** aux braquets obligatoires :

- 5,60m de pré-licenciés à benjamins (soit 42x16 pour des roues de 700)
- 7,01m pour les minimes (soit 46x14)

Les braquets sont limités pour respecter le développement morphologique et physiologique des enfants selon leur âge, il est donc nécessaire d'adapter le vélo pour la santé de votre enfant.

Lors des épreuves comptant pour le TRJC et TDJC, le braquet de chaque compétiteur est vérifié avant le départ de la course.

En début d'année, les éducateurs régleront les vélos à la morphologie de chaque licencié, il est fortement conseillé de ne pas toucher à ces réglages, si ceux-ci doivent être ajustés au cours de l'année, il faut le demander à un éducateur.

Le licencié devra être accompagné obligatoirement par un parent sur le lieu du déroulement de l'épreuve.

Les éducateurs ne prendront pas la responsabilité d'acheminer les licenciés sur les lieux de courses. **Les licenciés restent sous la responsabilité des parents** pendant toute la durée de l'épreuve.

Une confirmation de participation à la course prévue le week-end suivant doit être communiqué aux éducateurs maximum le jeudi soir (ou de préférence à la dernière séance d'entraînement précédant la course) avant l'épreuve afin de transmettre la liste des engagés aux clubs organisateurs.

Le club organisera une course (cyclo-cross), tous les licenciés doivent y participer.

Pour la sélection minime FFC, l'engagement aux compétitions est payant. Pour les coureurs FFC un minimum de 10 courses sera demandé (voir règlement annexe). Ils devront également participé aux courses du TDJC et TRJC des écoles de cyclisme.

Déroulement des courses :

Les licenciés doivent respecter les consignes des éducateurs pendant toute la durée de l'épreuve. Ils doivent être munis de **leur vélo en état de fonctionnement**, de **leur dossard** attribué en début de saison (janvier 2016), de **leur tenue de club** (cuissard, maillot), du **casque**, d'une **paire de gants** et de **la licence**.

Les courses se déroulent sur un parcours fermé (complètement ou partiellement) à la circulation, chaque catégorie coure séparément et chacun son tour, des pré-licenciés aux minimes. Les différentes catégories sont scindées en 2 (par ex : pupille 1^{ère} année et pupille 2^{ème} année), selon certaines épreuves les catégories 1ère année et 2ème année courent ensemble ou séparément comme lors des épreuves comptant pour le TDJC et TRJC. Les licenciés doivent être vigilants pour ne pas manquer le départ et rester à disposition des éducateurs avant la course pour écouter les consignes et se présenter au contrôle des braquets le cas échéant.

Les remises des récompenses se fait à la fin de toutes les courses. En général, tous les participants sont récompensés par des coupes pour les 3 premiers et des médailles pour les suivant. Il y a un classement séparé filles et garçons même si les courses sont mixtes. Lors des remises de récompense par équipe, l'ensemble de l'équipe doit rester pour recevoir le trophée.

VIE DU CLUB :

L'école de cyclisme fait partie intégrante de SALON CYCLOSPORT, tous les licenciés peuvent participer aux différentes activités organisées par le club (Fête du Club, course EDC, course UFOLEP, journée du sang des sportifs, etc...). Dans ce cadre, il pourra être demandé à l'ensemble des licenciés de donner un coup de main lors de l'organisation de ces différentes manifestations.

Le club se réunit tous les premiers vendredis du mois pour partager et discuter de l'ensemble des activités selon un ordre du jour défini préalablement par l'équipe dirigeante. N'hésitez pas à venir y participer.

FACEBOOK ET SITE:

L'adresse Facebook [https://www.facebook.com/ et du site saloncycloport.fr](https://www.facebook.com/et_du_site_saloncycloport.fr)

Ces différents supports sont tenus par l'ensemble des dirigeants et des éducateurs.

Ceux-ci ont été créés dans le but de communiquer les différentes informations relatives au club et à l'EDC de SALON CYCLOSPORT. **Le Facebook du club vous permet de suivre l'actualité, n'hésitez pas à le faire vivre en y ajoutant des commentaires sur les différents articles ou photos.** Toutes vos suggestions seront les bienvenues.

Date et Signature du licencié (Lu et approuvé) :
et approuvé) :

Date et Signature des parents (Lu



Après l'avoir rempli, détacher et rendre le coupon au responsable de l'EDC.

Autorisation de publication de photos :

Je soussigné en tant que responsable légal
autorise SALONCYCLOSPORT à publier des photos de mon enfant
..... tout autre support ayant un lien avec le club et son
activité.

Date et Signature des Parents (ou responsable légal) :