



Camp Talent Romandie, Montana (VS)



Objet: Convocation au camp des cadres romands de cyclisme de Crans-Montana.

Seuls les athlètes ayant un taux de présence aux entraînements > 50% sont convoqués

Date: Du dimanche **9 juin 10h** au lundi **10 juin 16h**

Lieu : Auberge de Jeunesse Crans-Montana « Bella Lui », Route du Zotset 8, 3963 Crans-Montana

Entraîneurs: David Graz, Julien Balmer

Thème: Tests de performance pour Pila, technique de conduite

Durant ce week-end, la technique de conduite sera abordée au travers d'ateliers et de descentes. Les dernières évaluations de la saison seront également réalisées. Un accès au funiculaire et aux installations nous permettra de remonter et d'utiliser le domaine de Crans-Montana. Les parents sont invités à participer à la réunion de la fin des entraînements TR avec les entraîneurs le lundi à 15h15.

Inscription : Obligatoire, avant le 22 mai, <https://doodle.com/poll/tidsw4dgs89vc7g>

Équipement :

- VTT en bon état, petit matériel de réparation (attention aux plaquettes de frein)
- Habits cyclistes pour tous les temps, météo montagne parfois capricieuse
- Habits de rechange, chaussures de jogging, affaires personnelles
- Cordes à sauter + balles de jonglages
- Prévoir pique-nique pour dimanche .
- Abonnement Magic Pass, pour ceux qui en ont un

Infos : Pendant le camp, il est demandé aux athlètes de suivre le code de conduite des cadres de Swiss-Cycling. Tous les horaires, ainsi que le sommeil de chacun doit être respecté. En cas de non respect, des sanctions seront prises. Il n'est pas possible de rejoindre le camp le dimanche soir ou le lundi matin.

Championnats d'Europe UEC 2019 VTT de la Jeunesse (Pila)

Talent Romandie va envoyer deux équipes U15-U17 pour les CEJ de Pila. 6 athlètes(2 filles, 4 garçons) seront sélectionnés, le 1er juillet, pour représenter la Suisse Romande.

Critères de sélection :

1. Présence aux entraînements (min 50%)
2. Engagement et performance aux entraînements suivant évaluations
3. Meilleures résultats à 2-3 Proffix Swiss Bike Cup (Tamaro, Buchs, Solothurn, Leukerbad, Andermatt) et Classement aux championnats suisses XCO 2019
4. État de forme et potentiel pour Pila 2019
5. Avis des entraîneurs

Programme :

Dimanche 9 Juin		
Horaire	Contenu	
9:30 - 10:15	Accueil, dépôt des bagages prise de chambre	
10:15 – 11:00	Échauffement, Préparation	Échauffement TR
11:15 – 12:00	Tests de performance CEJ Pila 2019	Départs Contre la montre Course en relai Drop min 80cm
	Repas dans le terrain	
13:00- 14:00	Tests de performance CEJ Pila 2019	
14:00- 16:00	Technique de conduite	DH / North-shore
16:00- 17:30	Tests techniques	Motorik 2019
	Douche, stretching, récupération, mécanique	
	Repas	
20:00 - 21:45	Sélections et évaluations TR 2018-19	
22:00	Extinction des feux	
Lundi 10 Juin		
Horaire	Contenu	
7:00 – 8:00	Réveil musculaire	Échauffement TR Mvts de base
	Petit-déjeuner	
9:00 – 11:00	Tests de performance CEJ Pila 2019	Départ, Contre la montre
11:00 – 12:00	Technique de conduite	Enduro
	Repas dans le terrain	
13:00 - 15:00	Technique de conduite	
15:15 – 16 :00	Entretien Parents/Entraîneurs	Conclusions 2019 Objectifs 2020
16:00	Fin de Camp	