

# Projet sportif DDEAV-EC

## Saison 2023-2024

### 1- Objectifs et équipes de compétition féminines

Objectifs de la saison :

- Performer collectivement sur des manches de la Coupe de France Nationale 2
- Reformer un nouveau 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 Access (départemental)
- Etoffer nos effectifs et développer la formation de notre équipe Minimes/Cadettes en favorisant la pluridisciplinarité
- Maintenir 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 Open Elite et Access 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** » **Open ou Access** 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 2008 et 2011** 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 17 au 24 février 2024 sous réserve d'un niveau suffisant pour suivre, déterminé par l'entraîneur.

## 2- Engagement des coureuses.eurs

### **CONTRAT FEMMES**

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

⇒ 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 18 et 19 Novembre 2023
- Le stage d'entraînement à Cambrils du 17 au 24 Février 2024
- Les 2 rassemblements mensuels (entraînement de l'équipe le matin + préparation mentale collective l'après-midi) : les 3 Décembre 2023 et 28 Janvier 2024
- L'entraînement avec l'équipe du J-1 du dimanche 4 février 2024 (Weekend de la soirée de présentation)

⇒ A la **soirée de présentation** du club le samedi 3 février 2024 au soir

### **OPEN**

⇒ À un minimum de 7 courses du calendrier de l'équipe dont au minimum 5 courses \*\*\* parmi :

- Les 6 manches de coupes de France
- Le Challenge du Comité d'Ile de France
- La course organisée par le club

### **ACCESS**

⇒ À un minimum de 7 courses parmi :

- courses du calendrier de l'équipe (Courses départementales ou régionales femmes franciliennes ou régions proches)
- courses FFC libre (Access hommes ou femmes, open femmes ou hors région).

⇒ 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

***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 HOMMES

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 3 février 2024 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, aux stages de cohésion et 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- Contreparties proposées par le club

En contrepartie de ces engagements, le club s'engage à fournir à la coureuse engagée dans le « Contrat Compétition » (Open, Access, M/C et Hommes) :

- ⇒ 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 : 35€ pour le stage de cohésion à **Buthiers** et 320€ pour le stage d'entraînement à

### **Cambrils**

⇒ Des **conseils d'entraînement** pour les licences Access, M/C et hommes OU des plans d'entraînement personnalisés pour les licences Open 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 d'un **créneau de crossfit** hebdomadaire spécifique cyclisme les mardis à 18h45

⇒ 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 (et M/C ayant le niveau)

⇒ 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)

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 du calendrier de l' équipe dont 5 courses ***	7 courses FFC dont 3 courses du calendrier de l' équipe	1 moment fort compétitif parmi : Course club/ Champ 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 hebdomadaire	Entraînements route hivernaux merc/dim	Ateliers préparation mentale collective
Compet Femme Open	250€ A ou 300€ N	X			X	X	X	X	X	X (+35€)	X (+320€)	X	X	X N	X A	X	X	X	X	X	X
Compet Femme Access	250€ A ou 300€ N		X	X		X	X	X	X	X (+35€)	X (+320€)	X	X	X N	X A		X	X	X	X	X
Compet Homme	250€ A ou 300€ N		7 courses FFC Hommes		X	X	X	X	X	X (+35€)	X (+320€)	Seulmt stage	X	X N	X A		X	X	X	X	
Minimes/ Cadettes	200€ A ou 250€ N			X		X	X	X	X	X (+35€)	X (+320€)	X	X	X N	X A		X	X	X	X	X
Electron libre	50€ + prix licence							X	X (si part° 50€)	X (+35€)	X (+360€)		X (+150€)				X	X	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, seuls les **4 déplacements en Coupe de France** seront intégralement encadrés par le club, en fonction du nombre de personnes concernées.

Pour les **courses régionales** Juniors/Seniors, M/C et Access 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)
- Alice RIOBE, stagiaire Licence 2 STAPS entraînement sportif (DS adjointe)
- Florian LEMAITRE, Licence STAPS entraînement sportif (DS adjoint, assistant)
- Ghislain JACQ (mécanicien, assistant)
  
- Eva PARMENTIER (préparatrice mentale)
- Jean-Etienne BOILLOT (préparateur physique)

### **Encadrement à l'entraînement**

#### CROSSFIT

Mathieu ISTIL encadrera un créneau de crossfit par semaine co-construit avec Jean-Etienne BOILLOT, à destination de tous les licenciés du club les mardis à 18h45 (MC/ juniors/ seniors), à la box de Crossfit W2S à Lisses.

#### CYCLISME

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 minimales/cadettes ayant le niveau de suivre sur les entraînements dominicaux des juniors seniors seront les bienvenues

Juniors seniors :

- Les entraînements hivernaux hebdomadaires du dimanche matin hors vacances scolaires au départ du Coudray Montceaux (91) seront encadrés par Mathieu ISTIL, de début décembre à la reprise des courses (début mars).
- En saison, de manière régulière, des samedis ou dimanches seront consacrés à des entraînements longs en endurance à la journée

**Deux fois dans l'hiver (3 Décembre 2023 et 28 Janvier 2024) aura lieu une journée d'entraînement rassemblant un maximum de coureurs·ses 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 Open et le sollicitant dans les conditions énoncées au paragraphe 3.1.3.

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

## 5- Location vélo LIV et tenues

Le fabricant de vélo LIV est partenaire du club depuis 7 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 à 30€/mois d'un vélo de route ou cyclo-cross
- Payable pour la saison (ou une partie de saison) en un ou deux versements maximum
- **Caution et assurance individuelle du matériel à prévoir**

### **Save the date !**

- Réunion d'information anciennes-ciens et nouvelles-veaux suivi d'un restaurant: samedi 30 septembre à 18h à MJC Simone Signoret (Evry-Courcouronnes)
- We de cohésion à l'Île de Loisirs de Buthiers : 17 soir/18/19 novembre 2023
- AG club : vendredi 17 novembre à 20h à l'Île de Loisirs de Buthiers
- Rassemblements mensuels de l'équipe de compétition : les 3 décembre 2023 et 28 janvier 2024
- Stage d'entraînement à Cambrils (Espagne) : du 17 au 24 février 2024
- We de rencontre J-1 : 2 soir/3/4 février 2023 dans l'Essonne
- Soirée de présentation du club : samedi 3 février 2024