



SECTION SPORTIVE CYCLISME



Contacts :

Association Pons Gémozac Cycliste
9 Avenue du Lycée
17800 Pons
Tel : 05 46 90 40 09

Lycée Emile Combes
9 rue des Cordeliers
17800 Pons
Tel : 05 46 91 86 00

I) La Structure

La structure est gérée par un entraîneur diplômé d'Etat en Cyclisme traditionnel et le corps professoral du lycée Emile Combes

Fonctionnement :

Les coureurs ont entraînement suivi (sur route, piste ou en salle) 3 fois par semaine dont le mercredi après-midi. Ils ont accès à la plateforme d'entraînement du Team U Cube 17 (chacun aura un plan d'entraînement personnalisé en fonction de sa catégorie, sa spécialité et de ses objectifs). Ce qui permet aux élèves d'avoir son suivi pendant le week-end et les vacances. La structure est mixte.

Les entraînements personnalisés commenceront dès le mois de Novembre 2017 :

- Des tests réguliers seront effectués pour ajuster les plans d'entraînements.
- L'utilisation d'un cardio fréquencemètre (obligatoire pour chaque coureur) et d'un capteur de puissance pour ceux en possédant.
- L'entraîneur apportera des modifications cohérentes au programme hebdomadaire établi, en fonction des besoins (exemple : allègement lors des périodes d'examens ou de vacance à l'étranger).

II) Organisation de l'entraînement :

L'année est divisée en 5 périodes :

- 1- **Septembre 2017** : Fin de saison 2017, Bilans individuels
- 2- **Octobre** : Cycle de régénération.
- 3- **Novembre – Décembre** : Préparation Physique générale (renforcement musculaire, footing, gainage...)
- 4- **Janvier – Février** : Période pré-compétition
- 5- **Mars – Septembre** : Saison course avec préparation des objectifs individuels décidés en début de saison.

Local

- Un local fermé et sous alarme sera à disposition pour entreposer les vélos.
- Un outillage de base sera à disposition pour l'entretien des vélos et les réparations d'urgence.
- Un espace prévu pour des cours théoriques.
- Le gymnase de l'établissement sera utilisé pour la préparation physique
- Le lycée est équipé d'une salle de musculation.

AMENAGEMENT DES EMPLOIS DU TEMPS

Un aménagement des horaires est possible sur le temps de l'internat.

Un suivi personnalisé sera réalisé par l'entraîneur, le coordonnateur de la section sportive et le professeur principal de la classe.

III) L'internat :

Les coureurs trop éloignés pour rentrer le soir chez eux sont logés à l'internat du Lycée Emile Combes dont les tarifs vous sont indiqués ci-dessous.

L'internat est composé de chambres triple parfaitement adaptées pour travailler au calme. Des espaces de travail, des salles de détente équipées, sont à la disposition des élèves.

Le soir, une étude surveillée est obligatoire et les surveillants d'internat interviennent régulièrement dans l'aide au devoir.

Tableaux des tarifs Lycée Emile Combes

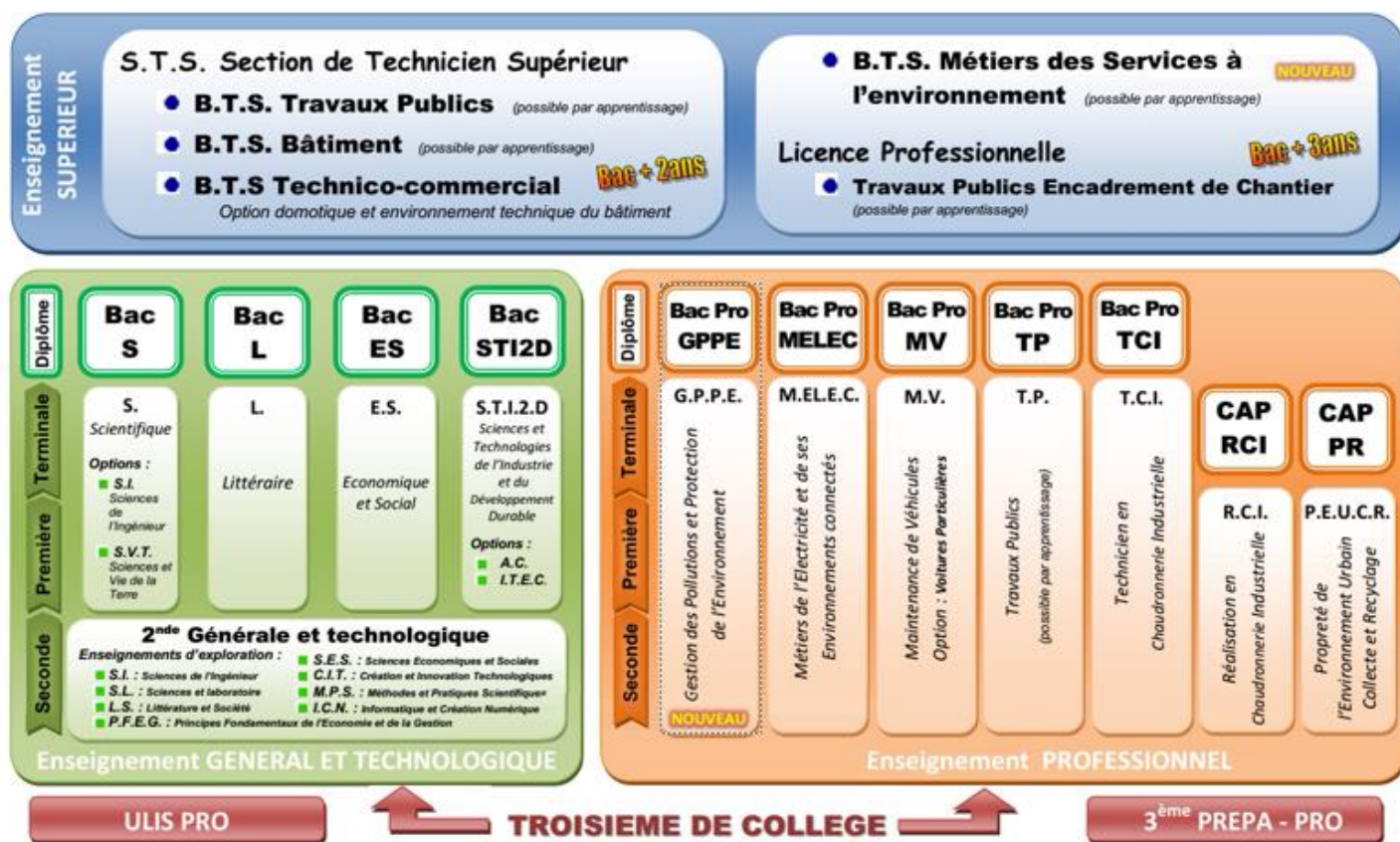
	Année 180jours	Taux Journalier
INTERNES LYCEE	1384.00€	7.68€
INTERNES-EXTERNES LYCEE	1170.00€	6.50€
DP 5 Jours	512.00€	2.84€

En fonction des ressources de la famille, les paiements peuvent être mensualisés et payable en ligne. L'internat est ouvert du Lundi 17h30 au Vendredi 7h15.

IV) Dossier d'admission

La section sportive de cyclisme du lycée Emile Combes de Pons s'adresse à des coureurs de seconde jusqu'en licence professionnelle, licenciés en Fédération Française de Cyclisme et possédant une orientation scolaire correspondant aux différentes formations proposées par notre établissement.

Les formations proposées au Lycée Emile Combes :



Le dossier de demande d'admission est à remettre au plus tard le 15 Avril 2017, avec les pièces suivantes :

- Bulletins scolaires du 1^o et 2^o trimestre 2016/2017
- Feuille de renseignements jointe.
- Palmarès des deux dernières années
- Test d'effort
- Copie du carnet d'entraînement de la saison en cours
- Lettre de motivation de l'élève

Note importante : A la rentrée prévoir un certificat médical

V) Commission d'admission

Une commission d'admission sera constituée si un trop grand nombre de postulant est dénombré, ils décideront de l'acceptation ou du refus d'admission en section sportive, sur proposition du professeur spécialiste :

- Le Proviseur ou son Adjoint (président)
- L'entraîneur
- Des Professeurs d'EPS
- L'infirmière scolaire, un Conseiller Principal d'Education
- Le Président de l'A.PO.GÉ.

L'admission éventuelle est notifiée par courrier du Proviseur.

L'admission ne sera définitive que si le conseil de classe du 3^e trimestre valide le niveau scolaire des 2 premiers trimestres et prononce le passage en classe supérieure.

RAPPEL : Pour les élèves entrant en seconde ou en première, il faut mettre le Lycée Emile Combes en vœu 1 sur votre fiche de vœux d'orientation.

Feuille de renseignements

Identité :

Nom :	Téléphone candidat :
Prénom :	Téléphone parents :
Adresse :	E-mail :
Code postal :	Club cycliste :
Ville :	Nationalité :
Date de naissance :	Sexe : F M

Informations scolaires :

Classe actuelle:
Classe envisagée:
Moyenne scolaire:
T1:
T2:
Métier envisagé :

Palmarès sportifs des deux dernières années : Précisez la discipline et l'année

Matériel à disposition :

Vélo de Route	OUI	NON
Vélo de Cyclo-cross	OUI	NON
Vélo de Piste	OUI	NON
VTT	OUI	NON
Cardio fréquencemètre	OUI	NON
Capteur de puissance	OUI	NON