



## COMMISSION DES VELODROMES ROMANDS

Michel VAUCHER, Président  
Av.d'Echallens 13  
1004 LAUSANNE / SWITZERLAND

---

# CENTRE MONDIAL DU CYCLISME AIGLE

## **INITIATION PISTE ET CAMP D'ENTRAINEMENT**

La Commission des Vélodromes Romands organise un stage d'initiation au cyclisme sur piste et un camp d'entraînement, **le samedi 27 et dimanche 28 février 2010**, au vélodrome du CMC à Aigle.

Il est destiné aux coureurs débutants et à ceux qui veulent se perfectionner. Licenciés ou non. **Age d'admission, 15 ans.** ( cadet )

Différents aspects, théoriques et pratiques, seront abordés durant les 2 jours, avec des entraîneurs expérimentés.

Un équipement personnel complet est requis ainsi que, **pédales spécifiques** pour ceux qui en ont.

Des vélos de piste, souliers, et casques sont mis à disposition sur demande. (**pédales Look**)

**Camp d'entraînement gratuit, mais repas à la charge des participants.**

### **Inscription et renseignements :**

Auprès du Président de la Commission des Vélodromes ou sur le site [www.velodromes.ch](http://www.velodromes.ch)

Possibilité de s'inscrire sur place.

**Merci, de faire passer l'information à vos coureurs.**

**☎ + Fax : 41 (0) 21 / 624 24 88 - Mobile : 41 (0) 79 / 451 27 66**  
**E-mail : vaucher.michel@bluewin.ch**



## COMMISSION DES VELODROMES ROMANDS

Michel VAUCHER, Président  
Av.d'Echallens 13  
1004 LAUSANNE / SWITZERLAND

---

### **INITIATION PISTE ET CAMP D'ENTRAÎNEMENT**

**samedi 27 et dimanche 28 février 2010**

#### **PROGRAMME**

##### **SAMEDI :**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>09h00 à 11h30</b> | Formation des groupes.<br>Théorie, explication des règles concernant la piste, et un peu de mécanique.                        |
| <b>11h45</b>         | Mise en pratique de la théorie sur la piste.  |
| <b>12h00</b>         | Douche.<br>Repas (restaurant la Nonna à Aigle )   |
| <b>14h00</b>         | Reprise du cours par un échauffement guidé.<br>Théorie et préparation aux premières courses.<br>Mise en pratique sur la piste |
| <b>17H30</b>         | Travail de certaines spécialités.<br>Fin du cours et douche.  |

##### **DIMANCHE :**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>09H00 à 11H30</b> | Echauffement personnel.<br>Théorie, mécanique, et pratique sur la piste.<br>Travail en groupe et entraînement des diverses courses, selon le Degré des participants. |
| <b>11h45</b>         | Douche   |
| <b>12h00</b>         | Repas ( restaurant la Nonna à Aigle )  |
| <b>14h00</b>         | Reprise du cours par des exercices de groupe.<br>Simulations de course.<br>Critique du stage.  |
| <b>16h30</b>         | Fin du stage et douche.  |

#### **MATERIEL A PRENDRE AVEC SOI :**

Maillot, cuissard, souliers, casque, gants, training, chaussures de sport et linge pour la douche. Pédales spécifiques en fonction des souliers.

**☎ + Fax :** 41 (0) 21 / 624 24 88 - **Mobile :** 41 (0) 79 / 451 27 66  
**E-mail :** vaucher.michel@bluewin.ch



## COMMISSION DES VELODROMES ROMANDS

Michel VAUCHER, Président  
Av.d'Echallens 13  
1004 LAUSANNE / SWITZERLAND

---

### **INITIATION PISTE ET CAMP D'ENTRAÎNEMENT**

**samedi 27 et dimanche 28 février 2010**

### **FICHE D'INSCRIPTION**

**INSCRIPTION** : Chaque participant est prié de faire parvenir cette fiche à l'adresse de la Commission des Vélodromes Romands ou sur le site : [www.velodromes.ch](http://www.velodromes.ch)

**NOM :**

**PRENOM :**

**DATE DE NAISSANCE :**

**ADRESSE :**

**NPA. LOCALITE :**

**TELEPHONE :**

**ADRESSE E-MAIL :**

**CATEGORIE :**

**CLUB :**