

1- LA NOTION DE MARGE DE PROGRESSION

AGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
CATEGORIE FFC		POUSSIN		PUPILLE		BENJAMIN		MINIME		CADET		JUNIOR	
	ENFANCE					ADOLESCENCE							
ETAPE PSYCHO-PHYSIQUE	Période d'équilibre					Crise (début de la puberté)				Stabilisation			
VOLUME D'ENTRAINEMENT	1 à 2 séances 1h / semaine			1 à 2 séances / semaine		2 séances / semaine			2 à 4 séances / semaine				

2- LE QUOTA DE COMPETITION A L'ECOLE DE VELO DU MOYON C.S.

AGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
CATEGORIE FFC		POUSSIN		PUPILLE		BENJAMIN		MINIME		CADET		JUNIOR	
COMPETITIONS CLUB		3 à 5		3 à 5		3 à 5		3 à 5		3 à 5		3 à 5	
PERIODE COMPETITIONS INDIVIDUELLES		1 ^{er} juin au 30 août		1 ^{er} juin au 30 août		1 ^{er} mai au 30 août		1 ^{er} mai au 30 septembre		1 ^{er} avril au 30 septembre		1 ^{er} mars au 30 septembre	
NOMBRE MAXIMUM DE COMPETITIONS INDIVIDUELLES		5		8		10		15 20		25		35 et +	

3- LA PREPARATION DE LA COMPETITION

- a) L'HYGIENE DE VIE
 - a. J'évite de manger dans l'heure et demie avant le départ (à partir de minime 2h30 à 3h avant le départ).
 - b. Je prévois un bidon pour boire avant et après la course (à partir de minime prévoir 1 bidon pendant la course).
 - c. J'ai un gant de toilette, une serviette et de l'eau pour me laver après la course.
- b) LE MATERIEL
 - a. Le vélo est propre.
 - b. Le vélo est en état de fonctionnement car je l'ai vérifié la veille le matin.
 - c. Le braquet est conforme à ma catégorie.
 - d. Un nécessaire de réparation (chambre à air, clés, pompe...) est dans mon sac.
 - e. La tenue de course (cuissard et maillot du club, gants, casque) est propre et dans mon sac.
 - f. La licence est dans mon sac.
- c) L'INSCRIPTION
 - a. Je demande à m'inscrire auprès du responsable au plus tard le mardi soir précédant l'épreuve.
 - b. Je privilégie les épreuves organisées dans le département.
 - c. Je ne cours qu'une seule fois par week-end et seulement le dimanche (sauf accord du responsable).

4- LE COMPORTEMENT EN COMPETITION

- a) L'ENFANT
 - a. Je prends le départ avec la volonté de donner le meilleur de moi-même.
 - b. Je respecte les coureurs, les arbitres et les organisateurs.
 - c. Dans la mesure de mes possibilités je suis acteur de la course.
- b) LES ACCOMPAGNATEURS
 - a. J'encourage positivement les enfants.
 - b. Je n'oublie JAMAIS qu'il s'agit d'enfants.
 - c. Je respecte les arbitres, les organisateurs et les autres accompagnateurs.
 - d. Je suis là pour modérer le comportement des enfants.