



## INTEGREZ LE COLLECTIF FEMININ BOURGOGNE FRANCHE COMTE



2025



Ouvert dès la  
catégorie U17



## Principes du dispositif :

Afin de pérenniser le développement du cyclisme féminin en Bourgogne Franche-Comté, le comité régional Bourgogne Franche-Comté de cyclisme reconduit son collectif femmes. Cette structure n'a pas vocation à se substituer aux clubs et souhaite agir en **complémentarité des autres structures** afin de mieux **accompagner les athlètes**. Le collectif femmes adapte son fonctionnement aux évolutions structurelles et se focalise désormais sur l'accompagnement des femmes participant à un calendrier d'épreuves interrégionales et nationales.

Objectifs et moyens : L'objectif de ce collectif féminin est d' :

- **Accompagner les jeunes vers le haut niveau**
- **Proposer un échelon intermédiaire entre le niveau régional et national**
- **Former les pratiquants dans un but de développement pour accéder à l'échelon supérieur.**
- **Les rassembler et les motiver**
- **Enrichir les compétences technico-tactiques des athlètes**
- **Travailler en complémentarité avec les clubs**

L'effectif sera composé de U17, U19, U23 et + évoluant dans un club de la Région Bourgogne Franche-Comté. Les athlètes seront retenues pour **leur investissement, leur potentiel, leur esprit d'équipe et leur motivation**.

Les critères de sélection tiendront compte de la **volonté de progresser, de la possibilité de former des groupes homogènes et soudés**. Pour favoriser cela, la communication jouera un rôle primordial. Le plaisir de se retrouver et de pédaler ensemble doit être une motivation incontournable. Le but étant de créer un **réel collectif** pour **construire les bases et progresser ensemble**.

Afin d'accompagner progressivement les athlètes vers le haut niveau, **un programme de courses interrégionales** sera proposé ainsi que le déplacement sur quelques coupes de France si le niveau sportif de l'effectif est adapté à la participation à des épreuves de ce niveau.

Le programme de course prévoit une participation à **une épreuve inter-régionales féminines par mois** de mars à septembre et la participation aux manches de Coupe de France si l'effectif le permet. La continuité de la construction du calendrier dépendra de la qualité de l'effectif. Le collectif n'a pas vocation à effectuer de déplacement sur les épreuves régionales organisées en Bourgogne Franche-Comté pour laisser l'occasion aux clubs et comités départementaux de briller sous leurs propres couleurs.

L'équipe se déplacera sur chaque épreuve hors Bourgogne Franche Comté dans la mesure du possible avec une équipe composée de maximum 9 filles véhiculées par une voiture et un camion du comité régional.

Le coordinatrice du collectif femmes Bourgogne Franche-Comté sera **Marine STRAPPAZZON**, avec le soutien de **Romane Mabilat** et **Francis Collenot** sur la direction sportive.

**Plusieurs stages** seront également au programme dans un but de **développement** des athlètes : Un stage de 6 jours pendant les vacances de février, un stage cohésion en décembre et un stage spécifique « montagne » de trois jours seront proposées aux athlètes du collectif.

Chaque fille du collectif femme participera aux stages et sera **équipée** de deux maillots et une veste manches longues. Afin de donner une visibilité à leur club d'appartenance, les filles porteront les cuissards de leur club. Une participation de 300 euros est demandée à chaque fille pour financer une partie des frais de stages, de déplacements, d'encadrement et d'équipements.

## **Nouveautés pour la saison prochaine :**

- Nous laisserons la possibilité aux féminines qui le souhaitent de se faire suivre et guider dans leur entraînement via un entraîneur dédié et une planification via Nolio, en continuité des tests d'efforts qui seront réalisés en novembre.
- Le suivi du collectif féminin 2025 se fera via NOLIO BY FFC, plateforme de suivi de l'entraînement des sportives, avec accès gratuit pour nos féminines.

## Programme prévisionnel des stages :

■ **Plusieurs regroupements – Sorties collectives : Allier entraînement et cohésion !**

■ **Nouveauté 2025 : 1 journée de tests à l'effort – 1 journée - Novembre – Dijon**

Test PMA, Test Wingate, Test VO2 en laboratoire.

■ **Stage cohésion – Dijon – 1 journée – Décembre 2024 (Date à venir)**

L'objectif de ce stage sera de :

- Faire connaissance
- Présenter le fonctionnement du collectif
- Fixer des règles de fonctionnement et objectifs
- Créer une certaine cohésion d'équipe entre les filles, un engouement pour le travail en équipe.

■ **Stage Foncier – VAISON LA ROMAINE - 23 février au 1<sup>er</sup> mars**

5 jours d'entraînement spécifiques cycliste dans un climat plus doux, dans un but intensif.

Explications et présentations de divers facteurs de la performance (Nutrition, Santé, Hygiène de vie, matériel...)

L'objectif de ce stage sera :

- Réaliser un bloc d'entraînement foncier
- Développer les qualités technico-tactiques
- Créer une émulation positive pour la suite de la saison
- Acquérir des connaissances et compétences liées à la pratique de haut niveau

■ **Stage Montagne – 11-13 ou 18-20 Juillet 2025 - BELLECIN → Date à venir.**

L'objectif de ce stage sera de :

- Développer les capacités physiques de grimpeuse
- Perfectionner la technique de pédalage en montagne
- Perfectionner les trajectoires en descente
- Améliorer sa gestion de l'effort en col

## Programme prévisionnel des compétitions :

Le programme étant essentiellement composé d'épreuves interrégionales appartenant à la Route de l'Est Féminine (composé de 6 manches), celui-ci sera défini lors du stage de cohésion lorsque les calendriers seront fixés. S'ajoutera à ça un accompagnement sur 2 compétitions nationales de Division Nationale 2. Les dates vous seront communiqués ultérieurement.

## *Processus de candidature*

### Contenu des candidatures :

- Un **CV de l'athlète** faisant état des résultats obtenues jusqu'ici, d'un aperçu de l'entraînement réalisé, d'un historique des expériences sportives, de sa scolarité...
- une **lettre de motivation** rédigée par le coureur et par les parents pour les athlètes mineures
- une **lettre de recommandation** et d'accord du président de club
- une **lettre de recommandation** de l'entraîneur.

**Candidature à adresser par mail à [m.strappazon@ffc.fr](mailto:m.strappazon@ffc.fr) avant le 15 novembre 2024 (délais de rigueur)**