



## INTEGREZ LE COLLECTIF FEMMININ BOURGOGNE FRANCHE COMTE



2024



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 voir 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.**
- **Fideliser les pratiquantes**
- **Les rassembler et les motiver**
- **Enrichir les compétences technico-tactiques des athlètes**
- **Travailler en complémentarité avec les clubs**
- **Proposer un calendrier de courses interrégionales**

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 dans la mesure du possible avec une équipe composée de maximum 9 filles véhiculées par une voiture et un camion du comité régional.

Le coordinateur du collectif femmes Bourgogne Franche-Comté sera **Marine STRAPPAZZON**, avec le soutien de **Francis Collenot** et de **Manon Inthavong**.

**Plusieurs stages** seront également au programme dans un but de **développement** des athlètes : Un stage de 5 jours pendant les vacances de février, un stage cohésion en février 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.

La composition des équipes se fera ensuite sous forme de sélection des filles selon le profil de l'épreuve, l'état de forme de chacune et leurs objectifs personnels. Un dialogue permanent entre l'athlète, son entraîneur et le sélectionneur devra être instauré pour évaluer les capacités à intégrer l'effectif pour la manche suivante.

## Programme prévisionnel des stages :

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

#### ■ Stage cohésion – Dijon – 3 février 2024

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 – LAGORCE – 18 au 24 février 2024

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 – 12 au 14 juillet 2024 - Ain → Lieu à définir.

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 plusieurs compétitions nationales :

- 29/06 : Tour de Haute Saône (CDF N2 – BRFC)
- 7 Septembre : Classique Dubuisson (CDF N2 – AURA)

## *Processus de candidature*

### Contenu des candidatures :

- Un **CV de l'athlète** faisant état des résultats obtenus 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 10 décembre 2023 (délais de rigueur)**