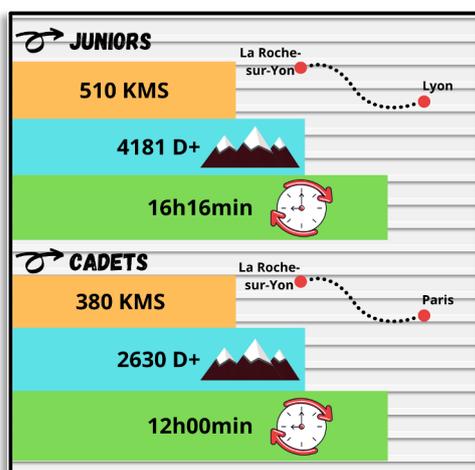


● Stage du 23 février au 25 février 2021

Au vu du contexte sanitaire actuel, nous n'avons pas pu mettre en place notre traditionnel stage au vélodrome de Bourges. Nous nous sommes reportés en dernière minute vers un **stage** au Manoir Saint Michel aux Essarts, siège du **Team Total Direct Energie**.

L'objectif de ce stage était de réaliser un bloc **d'endurance avec les cadets et les juniors** dans la **convivialité** et sous la chaleur du soleil **vendéen**. Nos jeunes coureurs ont également pu découvrir de nouvelles routes et des sites emblématiques de la Vendée (passage du Gois, Mont des Alouettes, St Michel Mont Mercure...)

Voici quelques statistiques pour imaginer plus facilement notre stage en Vendée sur ces trois jours :



● Paquetage Nalini 2021

Nous avons reçu le **paquetage 2021** élaboré par **Nalini**. Chaque jeune dispose donc d'un équipement **complet** aux couleurs du CREF.



● Programme de compétitions internationales pour les Juniors:

- 18/04 : XXVI Gipuzkoa Klasikoa Juniors (Espagne)
- 10 au 14/07 : Ain Bugey Valromey Tour (France)
- 28/07 : Trofee van Vlaanderen (Belgique)
- 31/07 : J.Museeuw Classic (Belgique)
- 19 au 22/08 : Vuelta ciclista Ribera del Duero (Espagne)
- 05/09 : La Bernaudeau Juniors
- 09 au 10/10 : La Philippe Gilbert (Belgique)
- 17/10 : Chrono des Nations – Les Herbiers

● Pédales capteur de puissance



Nous venons de recevoir les dernières pédales de chez **Favero**.

Un **nouvel outil de travail pour mesurer la puissance** développée par nos jeunes au cours des séances d'entraînement.

● **Championnat de France de Cyclo-Cross**

Saint-Quentin-en-Yvelines (site de la FFC) a accueilli les championnats de France Cadets et Juniors de cyclo-cross le 21 février 2021 à **huis clos**, sur un circuit **collant et technique** le rendant très **physique**.

Nos « cyclo-cross men » ont eu la chance d'avoir régulièrement, **pendant l'hiver**, des entraînements de cyclo-cross afin de maîtriser les **divers aspects techniques de la discipline** qu'ils ont pu mettre en application lors de ce rendez-vous national.

➔ **JUNIORS** 🇫🇷

Kilian LEDANOIS 37ème
Marc HAMELIN 45ème

➔ **CADETS** 🇫🇷

Gabriel CROISE 13ème
Jules LEMPERIERE 24ème
Diego CHARTEAU 66ème



● **Entraînement salle de Cross Fit**

Du fait des nouvelles contraintes sanitaires imposées en février, nous avons dû modifier notre organisation.

Nous nous sommes dirigés vers la salle de **Cross Fit de La Roche sur Yon** pour exercer nos activités habituelles de **renforcement et d'étirements**. Tous les **jeudis**, nos jeunes ont donc pu continuer leur **apprentissage** ainsi que leur **développement physique**.



● **Zoom sur Grégory POUVREULT**

Club : VC Saintais

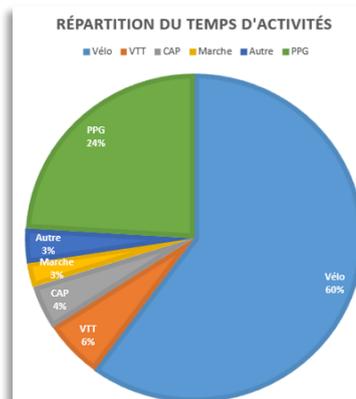
Âge : 18 ans (Junior 2)

Disciplines pratiquées : Route et Piste

Principaux résultats 2020 :

- 3ème Trophée de la ville de Châtelleraut (Fédérale Jun)
- 8ème Championnat de France CLM Junior

Membre de l'équipe de France Junior Route et Piste



DEPUIS LE 01/11/2020

- ➡ Nombre de kilomètres: 4278 km
- ➡ Sortie la plus longue: 135 km
- ➡ Nombre de jours en stage Equipe de France: 19 jours
- ➡ Nombre d'heures de sport: 208h00

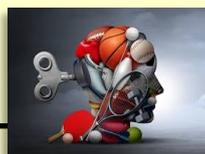


A VENIR

ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LA **DIETETICIENNE** CELINE GRELLIER



ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LA **PSYCHOLOGUE** DU SPORT CLAIRE APIOU



REPRISE DES COMPETITIONS SOUS LES COULEURS DE LA SECTION **LE 18 AVRIL 2021 EN ESPAGNE**