



Proposition de fonctionnement, saison 2020 Jeunes routes et montagne

En raison de la saison particulière que nous connaissons, Vélo Action propose à ses membres un concept différent d'entraînement, en conformité avec le plan de relance des activités proposé par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

Le concept :

Vélo Action fournit, par courriel à ses membres, un entraînement adapté à leur niveau qui consiste en deux à trois sorties de vélo par semaine. Également, il donne l'accès de manière ponctuelle à un entraîneur, toujours via courriel ou autre messagerie, afin d'être en mesure de discuter des entraînements et exercices ou si ces derniers ont des questions en lien avec la pratique du vélo en général. Les membres auront ainsi en main le matériel, les informations et l'encadrement nécessaires pour être en mesure de réaliser leur activité cet été.

Comme mentionné, les échanges d'information – entraînement, exercices, consignes - seront transmis aux membres par courriel. Pour chaque entraînement, l'objectif sera précisé, la durée de même que les différentes phases – échauffement, « main set », etc. Également, des exercices spécifiques seront transmis, selon les objectifs visés; ces exercices pourront prendre la forme de documents écrits, vidéos, etc.

Les membres auront aussi la possibilité de discuter avec l'entraîneur par le biais d'une plateforme numérique. Également, une rencontre virtuelle par semaine sera organisée entre l'entraîneur et chacun des groupes, selon l'horaire suivant;

- + 10-12 ans route les lundis de 18h30 à 19h15
- + 13-15 ans route les lundis de 19h30 à 20h15
- + 10-12 ans montagne les mardis de 18h30 à 19h15
- + 13-15 ans montagne les mardis de 19h30 à 20h15

Les sorties pourront se faire de manière individuelle ou avec des membres de la cellule familiale ou par petits groupes restreints, de manière à respecter les consignes de distanciation physique énoncées par la Santé publique. Il sera même possible, pour les cyclistes qui y sont abonnés, d'utiliser une plateforme virtuelle d'entraînement (Zwift ou autre) lorsque les entraînements s'y prêteront.

Il est proposé de former deux groupes différents par discipline, vélo de montagne et vélo de route : 10-11-12 ans et 13-14-15 ans. Bien que les entraînements seront adaptés aux différents groupes d'âge, il est évident que la collaboration et la participation des parents seront fortement souhaitées pour les cyclistes plus jeunes.

Le tableau suivant présente une idée du temps que vous aurez à prévoir pour les entraînements hebdomadaires proposés :

	Nbre de sorties prévues	sorties optionnelles	Durée (h)
Vélo de route	2	1	1-1,5
Vélo de montagne	2	1	1-1,5
Suivi ponctuel	Au besoin avec les cyclistes		
Suivi hebdomadaire	Une rencontre avec les différents groupes via une plate-forme web par semaine		
Sortie sur route / en montagne avec l'entraîneur	Il sera possible d'effectuer un entraînement individuel avec l'entraîneur, payable à la sortie au coût de 20\$ pour 50 minutes.		

Tout au long de la saison, les thèmes suivants seront abordés, chacun accompagné de conseils, de liens internet de référence et d'exercices :

1. Sécurité
2. Mécanique
3. Changement de vitesse
4. Plaisir
5. Équilibre
6. Position; neutre, accélérer ou freiner
7. Virages
8. Départ/Sprint
9. Montées/Descentes
10. Saut et wheelie!

Ces thèmes seront présentés, expliqués et discutés lors des rencontres virtuelles avec l'entraîneur attiré au groupe.

Nous vous rappelons qu'il sera possible de louer un vélo pour la saison, la priorité sera donnée à ceux pour qui c'est la première fois qu'ils adhèrent au groupe. Les vélos pourront être récupérés le samedi 20 juin 2020.

L'entraîneur aura le soutien d'un membre du CA de Vélo Action pour assurer le bon fonctionnement, répondre aux questions d'ordre administratives et régler les problématiques si besoin.

La saison débutera le lundi 22 juin et se terminera le mercredi 26 août 2020.