



ASSOCIATION SPORTIVE

Centre de formation école de vélo Karukéra Bike's Land

Etablissement d'enseignement d'apprentissage sportif écoles de vélo route du gymnase de Blachon Lamentin GUADELOUPE

Site: karukerabikesland.com Tel: 0690 39 19 58 Email: cfev.karukerabikesland@orange.fr

LE TABLEAU SUIVIE CARRIERES DES ATHLETES EN FORMATION DES SPORTS ECOLE DE VELO

Rythme Chronologique	Rythme du programme formation sportive du Centre de formation KARUKERA BIKE'S LAND		Rythme scolaire des athlètes	International	National	Régional	Départemental	Rythme hebdomadaire au plus fort de la saison (rencontre, d'entraînement, compétition)			NB Courses par mois en pleine saison	Programme de formation des sports écoles de vélo d'entraînement des sports de cyclisme du centre de formation Karukéra Bike's Land		Programme d'entraînement nécessaire pour entamer les premières rencontres et compétitions sportive cyclisme		
								Temps cumulé	Nombre de sortie	Séances les plus longues						
Rythme Biologique																
Précolaires	3 ans		SPORT BABY VELO	MATERNEL	P.S				1 h maxi	moins de 2	1 h	Proscrire tout programme de formation des sports baby de vélo jeu équilibre, maniabilité à petite vitesse				
	4 ans	Pré licencié			M.S			D	1 h maxi	moins de 2	1 h					
	5 ans	Pré licencié			G.S			D	1 h maxi	moins de 2	1 h					
	6 ans	Poussin			CP			D	2 h maxi	moins de 3	1 h					
Premier Age scolaire	7 ans	Poussin	SPORTS ECOLE DE VELO	ELEMENTAIRE	CE1			D	2 h maxi	moins de 3	1 h	3 au maxi	Proscrire tout programme de formation école de vélo jeu équilibre, habileté, maniabilité, de pilotage à la pratique du vélo sous toutes ses formes			
	8 ans	Pupille			CE2			D	2 h maxi	moins de 3	1 h	3 au maxi				
	9ans	Pupille			CM1			D	2 h maxi	moins de 3	1 h	3 au maxi				
	10 ans	Benjamin			CM2			D	2 h maxi	moins de 3	1 h30	3 au maxi			Environ 75 h	1500, km
Second Age scolaire	11 ans	Benjamin	SPORTS DE CYCLISME	COLLEGE	6ème			D	3 à 4 h	3 à 4	1 h30	3 au maxi	Environ 75 h	1500, km		
	12 ans	Minime 1re année			5ème			R	D	3 à 4 h	3 à 4	1 h30	3 au maxi	Environ 75 h	1500, km	
Puberté	13 ans	Minime 2eme année	SPORTS DE CYCLISME	COLLEGE	4ème			R	D	5 à 6 h	3 à 4	2 h	3 à 4	Environ 100 h	2000 km	500
	14 ans	Cadet 1er année			3ème		N	R	D	5 à 6 h	3 à 4	2h30	4 à 5	Environ 100 h	2500 km	500
	15 ans	Cadet 2èmeannée			2smd	U17	N	R	D	6 à 7h	3 à 4	2h30	4 à 5	Environ 100 h	2500 km	1000
Adolescence	16 ans	Junior 1er année	HAUT NIVEAU DES SPORTS DE CYCLISME	LYCEE	1 ^{ère}	U17	N	R	D	6 à 7h	4 à 5	3h	4 à 5	Environ 150 h	3500 km	1000
	17 ans	Junior 2ém année			Ter	U19	N1	R1	D1				5h			1500 à 2000
	18 ans	Espoir 1er année			L 1	U19	N2	R2	D2				5h			1500 à 2000
Jeunesse	19 ans	Espoir 2er année	HAUT NIVEAU DES SPORTS DE CYCLISME	UNIVERCITAIRE	L 2		DN	R	D			5h			4000 à 5000	
	20 ans	Espoir 3er année			L 3		DN	R	D			5h			4000 à 5000	
	21 ans	Espoir 4er année			M 1		DN	R	D			5h			4000 à 5000	
	22 ans				M 2		DN	R	D			5h			4000 à 5000	