



# ASSOCIATION SPORTIVE KARUKERA BIKE'S LAND

Espace d'accueil de formation d'entraînement d'activité sport de cyclisme cfevkl. Route du gymnase de Blachon Lamentin GUADELOUPE

Tel: 0690 39 19 58 Email: [cfev.karukerabikesland@orange.fr](mailto:cfev.karukerabikesland@orange.fr) web: karukerabikesland.com facebook: cfevkl.

*J'apprends mes passions sportives école de vélo ! Avec mon cfevkl.*

## ACTIVITE D'ANIMATION DE FORMATION D'ENTRAINEMENT SPORTIVE DE CYCLISME

THEME		OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
<b>Atelier Animation</b>		<b>1<sup>er</sup> Cycle</b> Formation d'apprentissage : Préparation Physique Générale (P.P.G)		<b>2<sup>ème</sup> Cycle</b> Formation d'apprentissage: Préparation Physique Spécifique (P.P.S)		<b>3<sup>ème</sup> Cycle</b> Formation d'apprentissage : Préparation Physique Auxiliaire (P.P.A)		<b>4<sup>ème</sup> Cycle</b> Formation d'apprentissage: Préparation Physique Objectif (P.P.O)		<b>5<sup>ème</sup> Cycle</b> Formation d'apprentissage: Préparation Physique Evaluation (P.P.E)	
<b>Séance de formation technico tactique à la pratique de Cyclisme Traditionnel.</b>											
<b>1<sup>ER</sup> semaine C.T</b>	<b>MERCREDI</b>	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Résistance (capacité et puissance lactique)	<b>CONTRE LA MONTRE</b>	<b>VITESSE SPRINTS</b>	<b>ROUTE</b>
	<b>SAMEDI</b>	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Se mettre « à bloc » sur un effort très court (30'' à 2')	Etes capable de maintenir un effort de haute intensité plusieurs dizaine de min.	Etes capable de produire un effort maximal pendant 1 à 10 minutes	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Produire un effort de quelque seconde =sprinter	Jeux de connaissance général QCM	<b>VITESSE-SPRITE</b>	<b>ROUTE</b>	<b>CONTRE LA MONTRE</b>
<b>Séance de formation tactique technique à la pratique Vélo Tous Terrain.</b>											
<b>2<sup>E</sup>me semaine VTT</b>	<b>MERCREDI</b>	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Enduro jeune	<b>Cross-country XCO</b>	<b>Short track XCE</b>	<b>TRIAL</b>
	<b>SAMEDI</b>	Jeux trial	Orientation	Cross-country XCO	Short track XCE	Descente	Slalom parallèle	Enduro jeune	<b>Cross-country XCO</b>	<b>Short track XCE</b>	<b>TRIAL</b>
<b>Séance de formation technico tactique à la pratique du Cyclisme Traditionnel.</b>											
<b>3<sup>ème</sup> semaine C.T</b>	<b>MERCREDI</b>	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Résistance (capacité et puissance lactique)	<b>CONTRE LA MONTRE</b>	<b>VITESSE SPRINTS</b>	<b>ROUTE</b>
	<b>SAMEDI</b>	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Se mettre « à bloc » sur un effort très court (30'' à 2')	Etes capable de maintenir un effort de haute intensité plusieurs dizaine de min.	Etes capable de produire un effort maximal pendant 1 à 10 minutes	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Produire un effort de quelque seconde =sprinter	Jeux de connaissance général QCM	<b>VITESSE-SPRITE</b>	<b>ROUTE</b>	<b>CONTRE LA MONTRE</b>
<b>Séance de formation tactique technique à la pratique Vélo Tous Terrain.</b>											
<b>4<sup>ème</sup> semaine VTT</b>	<b>MERCREDI</b>	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Enduro jeune	<b>Cross-country XCO</b>	<b>Short track XCE</b>	<b>TRIAL</b>
	<b>SAMEDI</b>	Jeux trial	Orientation	Cross-country XCO	Short track XCE	Descente	Slalom parallèle	Enduro jeune	<b>Cross-country XCO</b>	<b>Short track XCE</b>	<b>TRIAL</b>
<b>Période préparation physique sportives</b>					<b>Saisons de compétitions sportives régionales</b>						