

Structure

Écrit par Administrator

Jeudi, 02 Août 2007 09:13 - Mis à jour Lundi, 15 Février 2016 15:04

[+] Situation géographique

Le CLE est basé à Brest.

[+] Logistique

Le CLE a comme lieu de vie principal le Lycée de Kérichen, l'internat est situé au Lycée de Lanroze. Ces 2 établissements nous permettent de bénéficier :

- de l'hébergement, vestiaires et douches,
- d'un local logistique et matériel,
- des infrastructures sportives.

Le centre d'entraînement est géré totalement par le Comité du Finistère de Cyclisme. Il dépend de la Direction Régionale en charge des Sports.

[+] Lycées partenaires

- [Lycée de Kérichen](#) , (obligatoire en classe de 2nde)
- [Lycée Jules Lesven](#) .

[+] Fonctionnement

Les créneaux d'entraînements sont modulables en fonction de l'emploi du temps scolaire. Exemple pour la classe de seconde du Lycée de Kérichen :

Structure

Écrit par Administrator

Jeudi, 02 Août 2007 09:13 - Mis à jour Lundi, 15 Février 2016 15:04

- Le mardi à partir de 16h00
- le mercredi à partir de 14h00
- le vendredi à partir de 14h00

[+] Programme sportif

Le programme sportif du C.L.E. s'étale de septembre à juin soit 4 périodes sportives successives :

- de septembre à début octobre : **transition** (fin de saison et récupération),
- de début octobre à mi-décembre : **formation** (préparation physique générale),
- de mi-décembre à fin février : **préparation** (préparation physique orientée),
- de mars à juin : **spécialisation** (individualisation).

Durant la période de **transition**, les sportifs terminent leur saison et enchaîne sur une récupération du stress de la compétition à travers des activités sportives et surtout du repos.

La période de **formation** permet aux stagiaires de conserver et d'améliorer les acquis physiques de la saison passée à travers des activités en indoor et en outdoor.

La période de **préparation** permet aux stagiaires d'acquérir les bases (physiques et mentales) nécessaires à la catégorie où ils évolueront durant la saison. On retrouve un travail en salle et à partir de décembre une reprise d'activité sur le vélo.

La période de **spécialisation** individualise le travail de chacun aux exigences des objectifs qu'ils auront choisis.

Chaque séance d'entraînement agit positivement (condition physique) et négativement (fatigue). Elles sont agencées et individualisées à chaque stagiaire en fonction de leur niveau

Structure

Écrit par Administrator

Jeudi, 02 Août 2007 09:13 - Mis à jour Lundi, 15 Février 2016 15:04

sportif et de leur catégorie. Le niveau sportif est régulièrement évalué à travers :

- des tests d'effort en laboratoire : Force/vélocité et Vo2max,
- des tests sur le terrain,
- les épreuves auxquelles le stagiaire participe par une analyse de sa courbe cardiaque (prêt d'une montre cardiaque).