

[+] Situation géographique

La SEF 29 est basée à Brest.

[+] Logistique

La SEF 29 a comme lieu de vie principal la cité scolaire de Kérichen et de ses 3 Lycées, l'internat est situé au Lycée de Lanroze. Ces établissements scolaires 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 du Pôle Espoirs d'Excellence du Comité de Bretagne de Cyclisme.

[+] 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 :

Nouveaux horaires à venir pour la rentrée 2019

[+] Programme sportif

Le programme sportif de la SEF 29 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 enchaînent 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'acquies 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 sportif et de leur catégorie. Le niveau sportif est régulièrement évalué à travers :

Structure de la SEF 29

Écrit par Administrator

Jeudi, 02 Août 2007 09:13 - Mis à jour Mercredi, 21 Août 2019 10:04

- des tests d'effort en laboratoire : Force/vélocité et Vo2max,
- des tests sur le terrain,
- les épreuves auxquelles le stagiaire participe par une analyse des datas issus des capteurs du coureur.