

Bonjour à tous,

Nous allons organiser avec le comité départemental un stage d'une journée (minimes cadet et juniors) début février. Cependant pour préparer au mieux la prochaine saison, je vous laisse quelques conseils pour vos jeunes.

- Couper complètement avec le vélo (reprise mi-décembre pour les juniors, vacances de Noël pour les cadets et janvier pour les minimes)

Je conseille par contre de reprendre dès maintenant les activités sportives (footing, natation, sport collectif, VTT, musculation à partir de cadet). Tous les sports sont autorisés mais attention aux risques de blessures.

- Le footing : surtout en endurance (de 30' à une heure)
- La natation : Faire des séries de 5 à 10 longueurs sans pose.
- sports collectifs : foot, rugby, hand, volley, etc...(pour les collégiens, pensez à l'UNSS)
- Musculation : gainage et renforcement musculaire sans poids ou très peu.....pas de force
- VTT : en endurance active

Le but de cette activité hivernale est d'arriver en condition avec un minimum de vélo.

Je vous remercie de faire passer ces conseils aux jeunes de votre club et je reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

" penser qu'une bonne saison se prépare en grande partie l'hiver "

Cordialement

Frédéric MAINGUENAUD