



Siège social :  
UCTT  
Maison des Associations  
Rue du Docteur Tournaire  
26600 TAIN-L'HERMITAGE

Locaux :  
UCTT  
2 Allée Pierre de Coubertin  
07300 Tournon sur Rhône  
Tel : 06.40.34.59.65



## Ecole Française de cyclisme - Compétition - 30<sup>e</sup> Saison

### REGLEMENT INTERIEUR DE LA SECTION COMPETITION

L'UCTT est un club reconnu et réputé tant au niveau de ses coureurs, ses résultats, son encadrement que de son ambiance. Cet ensemble ne peut s'obtenir que si des règles strictes cadrent nos activités... d'où l'existence de ce règlement.

#### Objet :

Le groupe minimes, cadets, juniors et une des entités de l'UCTT. Nous rappelons que l'UCTT est un club formateur affilié à la FFC, orienté compétition et que la formation des coureurs est entièrement assurée par des bénévoles.

Ce qui implique que les **séances d'entraînements ont un caractère obligatoire** pour que la formation et l'organisation des séances aient un sens et par respect des bénévoles qui s'organisent pour assurer l'encadrement.

#### Séances d'entraînement :

Au cours d'une année, les séances d'entraînement ont une logique qui doit être respectée :

- En Hiver, Le VTT et la PPG. Même si certains ne sont pas friands de ces séances, elles sont indispensables pour aborder dans de bonnes conditions les séances de route.
- En parallèle, une pratique du cyclo-cross est encouragée.
- Au début de l'année civile, la reprise de la route.
- Au printemps, la reprise des compétitions qui s'accompagne des séances de déblocage.

#### Fréquence des entraînements :

Périodes	Catégories	Jours et heures	Activités
De début septembre à fin octobre	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le samedi de 10h00 à 12h00	Route
	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le mercredi de 13h30 à 16h30	Route
De début novembre à début février	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le samedi de 13h30 à 16h30 (en dehors des jours de compétition)	Activité VTT
	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le mercredi de 13h30 à 16h00	Préparation physique générale
De février à fin juin	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le samedi de 13h30 à 16h30 (en dehors des jours de compétition) Ou de 10h00 à 12h00	Route
	Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs	Le mercredi de 13h30 à 16h30	Route

**A partir de la catégorie des cadets, des séances complémentaires peuvent se rajouter en saison. Les rendez-vous se font toujours 15 minutes avant le début de la séance. Il est vivement déconseillé de rajouter des séances d'entraînement à celles déjà prévues par les plans d'entraînement. En cas de grosse fatigue, venez-nous voir pour ajuster le plan d'entraînement.** Lors des entraînements, pensez à avoir toujours sur vous une chambre à air, démonte-pneus et cartouche ou mini-pompe. Pensez à avoir aussi sur vous une pâte de fruit ou céréales pour éviter les coups de pompe. **Si la météo est incertaine, quel que soit la période de l'année, prévoir un sac avec nécessaire PPG (Baskets + tenue de sport).**

#### Trajet :

Les trajets, domicile-local UCTT-domicile s'effectuent sous l'entière responsabilité des parents.

#### Assiduité :

Les entraînements sont obligatoires pour les raisons évoquées en introduction. **Les absences doivent rester exceptionnelles.**

**Il faut partir du principe qu'il y a systématiquement entraînement.** Il n'est pas nécessaire d'interroger les entraîneurs en cas de doute (mauvaises conditions météo par exemple). Si exceptionnellement, l'entraînement est annulé, ce sont les entraîneurs qui vous préviendront. Sans nouvelles de leur part, c'est que l'entraînement a lieu comme d'habitude.





Siège social :  
UCTT  
Maison des Associations  
Rue du Docteur Tournaire  
26600 TAIN-L'HERMITAGE

Locaux :  
UCTT  
2 Allée Pierre de Coubertin  
07300 TOURNON SUR RHÔNE  
Tel : 06.40.34.59.65



## Ecole Française de cyclisme - Compétition - 30<sup>e</sup> Saison

### Engagements aux courses :

L'engagement sur les courses du calendrier présenté en début de saison est automatique. L'engagement sera confirmé à l'entraînement du mercredi précédent l'épreuve si présence et niveau suffisant. Si vous êtes malades, donc absent à l'entraînement, il n'est pas raisonnable de se présenter au départ d'une épreuve à venir. **Si vous n'êtes pas à l'entraînement et que vous souhaitez malgré tout courir, l'engagement se fera sur place et à vos frais** (sauf cas exceptionnel).

En cas d'engagement sur une épreuve qui ne figure pas sur le calendrier (type cyclosportive ou autres), une demande de prise en charge devra être faite avant l'épreuve. L'engagement pourra être remboursé sur décision du bureau dans la limite du coût d'une épreuve FFC junior soit 10€.

**Pour les juniors, les frais d'engagements avancés de la saison en cours seront déduits sur les frais d'adhésion de la saison suivante.**

### Déroulement des courses :

- **On participe à une course pour gagner et on se bat jusqu'à la fin, toute place est bonne à prendre. On n'abandonne pas une course même si on est lâché, même sur chute, etc... (sauf ...).**
- On fait honneur au maillot (pendant la course et sur le podium) et on respecte l'adversaire.
- Pensez à vérifier (ou faire vérifier) vos développements avant la première épreuve.

### Objectifs :

Fixez-vous des objectifs pour la saison en fonction de votre niveau de départ :

Exemple : gagner le championnat Drôme-Ardèche, podium au championnat RA, sélection en équipe départementale ou régionale, etc... Pour cela, prenez le calendrier et motivez-vous !

### Epreuves sur sélection :

Pour les minimes, la seule épreuve sur sélection est le TRJC. Pour les cadets, il existe plusieurs manches d'épreuves inter-régions. Les critères de sélections tiendront compte des participations aux stages organisés par le comité départemental, les résultats aux compétitions et votre comportement.

### Tenue :

Une tenue est généralement distribuée en début de saison pour les jeunes de la section compétition. Il est demandé aux jeunes de garder la tenue la plus récente pour les compétitions. La tenue du club est exigée également lors des séances d'entraînements. Les jeunes doivent prendre l'habitude de porter le coupe-vent jaune UCTT pour les entraînements sauf quand les températures sont trop élevées.

### Divers :

Hygiène de vie : Pensez à adopter une hygiène de vie adaptée à la pratique du cyclisme (sommeil, alimentation, etc...)

Vélo : Pensez à entretenir votre vélo (propreté, entretien mécanique, etc...). On se présente à une compétition (même à un entraînement) avec un vélo propre.

Vie du club : Pensez à garder les lieux propres (local, camion), vider les poubelles si besoin, ne pas laisser vos déchets trainer, etc...

Politesse : On salue ses éducateurs et coéquipiers, on est à l'heure. Pas besoin de signaler une absence, un appel sera fait au début de chaque séance. On écoute les consignes, etc...

Image de l'UCTT : à partir du moment où vous avez le maillot sur les épaules, interdit de faire l'imbécile sur la route, le port du casque est également obligatoire même si le trajet domicile-local se fait sous votre entière responsabilité.

Organisations : Nous encourageons les cadets et juniors à venir aider (installation, arbitrage, etc...) lors de nos organisations (écoles de cyclisme).

Assemblée Générale : Elle est un moment important pour notre club. Elle permet en particulier de revenir sur les moments forts de la saison écoulée, de présenter les projets pour la saison à venir et de montrer aux élus et partenaires qui nous permettent de fonctionner la qualité du travail effectué et la force de nos équipes. La présence des coureurs et des parents est importante. L'AG 2022 se déroulera le 26 novembre 2022 à Tain-l'Hermitage, une invitation sera envoyée à tous les licenciés.

