



La saison prochaine...

Et pourquoi pas l'école de course ?



Tu étais inscrit à l'école de patinage du CPRM « les petits bolides » pour la saison 2023-2024.

Tu sais déjà bien patiner, bravo ! Aussi, nous te proposons d'intégrer la section course après les vacances d'été. Voici quelques informations pour bien comprendre comment ça marche.

### La course, c'est quoi ?

La course est un sport qui se pratique en individuel tout en conservant un esprit d'équipe (groupe familial), en salle l'hiver, sur route ou sur piste (plate ou à virages relevés) aux beaux jours. Elle propose plusieurs types d'épreuves variant selon la distance du 100 m chrono au Marathon.

En intégrant l'école de course, tu vas découvrir :

- Les techniques de course pour ne pas tomber, appréhender le patinage en groupe (ou peloton), économiser ton effort et surtout prendre du plaisir,
- Les tactiques de course qui se rapprochent de l'athlétisme et du cyclisme,
- La vitesse et l'endurance en fonction de la course,
- Le partage de moments agréables avec des copains – copines.



### Les entrainements :

Les entrainements de l'école de course sont le lundi de 18h30 à 20H avec Freddy COQUELIN (le même entraineur que les petits bolides) accompagné d'un jeune du groupe compétition.

Eventuellement, un deuxième entrainement sera proposé en mutualisation avec Céline LAPORTE et le MRS (club de roller de course du Poiré/Vie) le mercredi après-midi.

Les entrainements se déroulent dans la salle de tennis de table ou sur le circuit des Nouettes à Mouilleron-le-Captif.

### Les compétitions :

Tu seras invité à participer à tes premières compétitions. Il est important d'y participer pour connaître ton niveau, t'aider à progresser et montrer les couleurs de ton club. Ton entraineur te donnera toutes les informations utiles au cours de l'année.

Pour toi il y aura environ :

- 3 manches de Challenge roller Vendée (en salle)
- 3 manches de critères Vendée (en extérieur)
- 1 championnat départemental (en extérieur)

Les inscriptions se feront **le samedi 31 août** après l'assemblée générale du club et les entrainements débuteront le lundi 9 septembre 2024. Et si tu hésites encore, tu peux faire jusqu'à 3 cours d'essai !

Pour toutes questions contactez-nous par e.mail : [cprmsectioncourse@gmail.com](mailto:cprmsectioncourse@gmail.com)