

Quinzaine Catalane

Les 2 semaines Flash pour préparer la saison 2010
dans les meilleures conditions
climatiques et hôtelières.

(Mêmes conditions sans les tests compétition pour
les semaines du 6 au 13 février et du 27 février au 3 avril)

< **Rosas****L'Estartit** >

**Local Vélo aménagé
avec crochets gainés**

**Parcours fléchés - Carte fournie
Nouvelle variante**

Nouveau ! Le Stage "Accompagné" du 13 au 20 février.

Vous êtes seul ou en groupe restreint ? Un pilote 53douze à vélo vous guide sur les parcours et gère le groupe.
Composition de groupes de niveau homogène avec une voiture assistance pour l'ensemble des groupes.

CONFÉRENCES

Interventions de M. Papin
Ingénieur en ergonomie,
en performances sportives et motrices.
Conférencier mondial,
Préparateur physique.
www.ftc-sport.net / info@ftc-sport.net

**DATES VACANCES
SCOLAIRES
HIVER 2010**

**ZONE A : DU 13
FÉVRIER AU 28 FÉVRIER**
Caen, Clermont-Ferrand,
Grenoble, Lyon,
Montpellier, Nancy,
Nantes, Rennes,
Toulouse.

**ZONE B : DU 06
FÉVRIER AU 21 FÉVRIER**
Aix-Marseille, Montpellier,
Nîmes,
Dijon, Lille, Limoges, Nice,
Orléans, Paris, Reims,
Rouen, Strasbourg.

**ZONE C : DU 20
FÉVRIER AU 07 MARS**
Bordeaux, Créteil, Paris,
Versailles.

LES COURSES DU SOLEIL 2010

6 épreuves en ligne inscrites au calendrier national F.F.C.
organisées par ROUSSILLON ANIMATIONS dans la région
de PERPIGNAN, GERONE, FIGUERAS...

SAMEDI 06/02	BOUCLES CATALANES	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE
DIMANCHE 07/02	CIRCUIT MEDITERRANÉEN	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE
SAMEDI 13/02	LA TRAMONTANE	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE
DIMANCHE 14/02	RONDE DU CANIGOU	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE
SAMEDI 20/02	LES VALLÉES CATALANES	FÉDÉRALE JUNIOR 1 & 2
DIMANCHE 21/02	LA ROUTE DE DALI	FÉDÉRALE JUNIOR 1 & 2

• IMPORTANT :

Compte tenu du succès rencontré par ces épreuves, il est
conseillé d'adresser dès que possible une lettre ou un fax de
demande de participation à l'organisateur :

ROUSSILLON ANIMATIONS, M. Claude SOUBIELLE
36, Avenue des Albères F - 66170 MILLAS
Tél. : 04.68.57.22.80 / Fax : 04.68.57.35.32
Mail : velosoleil@voila.fr

- Grilles des prix sur demande auprès de l'organisateur.
- Engagements selon réglementation F.F.C. à la même
adresse. Itinéraires, horaires, prix et détails divers sur
simple demande au près de l'organisateur.

NOS TESTS COMPÉTITIONS 2010

4 tests compétitions MULTI-CATÉGORIE du C.C. SANTA MARGARITA inscrites au calendrier social de la
Fédération Cycliste Catalane Espagnole.

Autorisation de "Sortie du territoire" fédérale obligatoire.

MARDI 16/02	L'EMPURDANE	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE PASS, JUNIORS, MASTERS
JEUDI 18/02	LA COSTA BRAVA	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE PASS, JUNIORS, MASTERS DAMES, CADETS, MINES
MARDI 23/02	LA ROUTE DE LA MUGA	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE PASS, JUNIORS, MASTERS
JEUDI 25/02	TROPHÉE DE L'ESPÉRANCE	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e CATEGORIE PASS, JUNIORS, MASTERS DAMES, CADETS, MINES

- Épreuves facultatives uniquement réservées aux participants de l'opération "BAIE DE ROSAS 2010" et aux licenciés espagnols.
- Ces 4 épreuves sont régulièrement inscrites au calendrier des épreuves sociales de la Fédération Cycliste Catalane Espagnole
et ne font l'objet d'aucune distribution de prix et primes obligatoires.

- Engagements la veille ou le matin de chaque épreuve à la permanence 53douze.
- Droits d'inscription fédéral : 6€ par épreuve et par participant.
- Départ des épreuves en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi (à déterminer).
- Licence obligatoire FFC, UPOLEP, FSGT, CARTE VELO, Fédérations étrangères UCI.
- Ce calendrier est publié sous réserve de l'obtention des autorisations d'usage et peut être sujet à modifications sur ordre
des autorités administratives ou policières.

LA PHILOSOPHIE DES TESTS COMPÉTITION

« La Quinzaine Catalane » a été créée en 1999 dans le but de favoriser
l'adaptation des participants aux premières compétitions de la saison. En aucun
cas, le coureur ne doit faire de cette « Quinzaine Catalane de Rosas » un objectif
prioritaire. L'esprit se veut amical sans aucun enjeu (il n'y aura ni prix ni primes
distribués) puisque les 4 tests auront une vocation préparatoire où toutes les
catégories pourront s'exprimer.

Il faut savoir que ces tests :

- sont inscrits au calendrier social de la Fédération Cycliste Catalane Espagnole.
- se dérouleront sur des circuits courts et plutôt faciles avec des distances
totales pas très longues afin de ne pas éprouver prématurément les organismes.
- Seront certainement rapides et nerveux afin de donner du rythme aux
participants.
- Permettront à chacun de situer sa propre condition physique et d'évaluer
l'éventuel travail restant à effectuer à l'entame de la saison.