

Groupes et niveaux (Jeunes) – Club Sport Olympe

Le Club est un organisme sans but lucratif inscrit à la fédération québécoise des sports cyclistes (F.Q.S.C.) dont les activités se déroulent principalement dans l'arrondissement de Charlesbourg. Il vise à promouvoir la pratique du vélo de montagne, encourager la pratique du vélo comme moyen de mise en forme et favoriser le développement de la relève pour les compétitions de vélo de montagne. Les sorties des jeunes et Bibittes se font sous la supervision d'entraîneurs.

| Groupe | Description de la progression |
|--|---|
| Bibittes 1 (7-9 ans) Débutantes | Initiation au vélo de montagne. Techniques de bases à vélo, sécurité et jeux (sur vélo et sans vélo). Beaucoup de pauses. |
| Bibittes 2 (7-9 ans) Habitues | Techniques de bases, jeux, randonnées plus longues. Encore des pauses mais les distances parcourues à vélo sont plus grandes. |
| Pee-Wee/Minime Jeunes (10-13 ans) Débutants | Initiation au vélo de montagne. Techniques de bases à vélo, sécurité, entraînement à un rythme plus léger. Moins de pauses que les bibittes, les randonnées sont plus longues. |
| Pee-Wee/Minime Jeunes (10-13 ans) Intermédiaires | Techniques intermédiaires et entraînements un peu plus exigeants. Pour les coureurs, un troisième entraînement spécifique le mercredi (préparation à la course ou développement ciblé). |
| Minime/Cadet Jeunes (13-16 ans) Avancés | Techniques avancées, entraînements exigeants et ciblés. Pour les coureurs, un troisième entraînement spécifique le mercredi et des suggestions d'entraînements autonomes (pour les jeunes qui le désirent). |
| Cadet/Junior Jeunes (15-17 ans) Avancés | Techniques ciblées selon les besoins, entraînements très exigeants. Pour les coureurs, troisième entraînement très ciblé sur la préparation à la course et suggestions d'entraînements autonomes personnalisés. |

Pour les jeunes (10-17ans), deux types d'inscriptions sont possibles : 2 entraînements/semaine pour les débutants et ceux qui n'ont pas le désir de participer à des compétitions OU 3 entraînements/semaine pour ceux qui souhaitent prendre part à des compétitions.

Horaire : Dimanche 9h à 11h15 / Mardi 18h30 à 20h / Mercredi 18h30 à 20h (inscription 3 ent./sem). Certains mercredis ou dimanches peuvent être remplacés par des reconnaissances de parcours de course (samedi) et des entraîneurs seront sur place lors des compétitions régionales (et certaines coupes Québec).