

# SCA 2000 EVRY CYCLISME

LIVRET DE PRESENTATION



# CLUB CYCLISTE

*Fort de ses résultats ces dernières années (titres de champion d'Ile de France, de l'Essonne, de France...) le SCA 2000 dispose d'atouts essentiels permettant à ses partenaires d'être mis en valeur. Grâce aux résultats de nos athlètes, son maillot est reconnu au-delà de l'Essonne.*

*Avec une équipe de bénévoles motivés et des jeunes pleins d'entrain et d'énergie, le club cycliste évryen a un énorme potentiel.*



UN MAILLOT ...



...DES VALEURS

# Le club...

L'école de Cyclisme fut fondée en 1998.

Le club est encadré par 4 dirigeants dont 3 sont éducateurs-entraîneurs.

Il est affilié à deux fédérations: la FFC (Fédération Française de Cyclisme) et la FSGT (Fédération Sportive Gymnique du Travail). Cette double affiliation permet à nos coureurs de participer à des épreuves variées. Adultes et jeunes participent aux compétitions des deux fédérations (planning décidé par les dirigeants).

Le SCA 2000 EVRY organise différentes épreuves dans l'année.

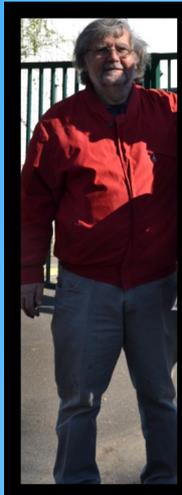
Nous organisons notamment le Trophée des Jeunes Cyclistes du 91 qualitatif pour les championnats d'Ile de France des écoles de cyclisme.

# Les dirigeants

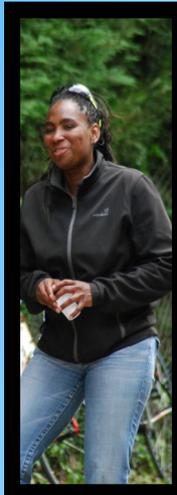
**Max-Michel  
TIJUS**



**Mario  
SARAGOSA**



**Christina  
TONY**



**Olivier  
LORTE**



# LE CYCLISME A EVRY C 'E ST:

Des victoires individuelles:



Des victoires collectives:



De la bonne humeur:



Des disciplines multiples:

## ● VTT

Dès 5 ans, elle est encadrée par les éducateurs du club ainsi que par un intervenant salarié de l'UCPA (Union Nationale des Centres Sportifs



en Plein Air). Spécialité du cyclisme, la pratique du VTT s'inscrit également dans la préparation physique du coureur sur route.

## ● CYCLOCROSS

Dès 5 ans, elle est encadrée par les éducateurs du club. Peut se pratiquer sur n'importe quel terrain (mais peu sur le bitume). Discipline particulièrement difficile, le cyclocross a pour particularité de n'offrir aucun temps de repos au coureur. Pratiqué la plupart du temps l'hiver, le cyclocross, comme le VTT, s'inscrit dans la préparation hivernale du coureur. Les vélos sont spécialement conçus pour conserver plus ou moins une position de vélo de route mais ceux-ci sont bien plus robustes. Des pneus à section fine mais crantés sont nécessaires pour se mouvoir dans l'herbe, la terre, le sable...

Le coureur peut être amené à mettre pied à terre et à porter son vélo pour franchir des obstacles.



## ● PISTE

Le cyclisme sur piste est une discipline comprenant plusieurs épreuves et ayant lieu sur un vélodrome (nous ne disposons pas de cet équipement à Evry donc nous utilisons une piste d'athlétisme). Il se pratique avec des vélos à pignons fixes. Nous le pratiquons occasionnellement. La piste nous sert à préparer les courses de route. Nous ne faisons aucune compétition dans ce domaine.



## ● JEUX D'ADRESSE

Dès 5 ans, les jeux d'adresse font partie à part entière de l'apprentissage du cyclisme. Dispensés par les éducateurs du club, ils permettent de savoir gérer son vélo, chose primordiale en course.

Ils se caractérisent par des ateliers qui doivent être enchaînés en un minimum de temps. Ils permettent au coureur sur route d'éviter un obstacle, de quitter le peloton de manière explosive afin de tenter l'échappée et de garder sa place en peloton même dans les virages. Ils permettent aussi aux cyclo-crossmen de relancer puissamment après un virage. Jusqu'en BENJAMIN, des compétitions sont organisées.



# ●ROUTE

Dès 5 ans, la pratique du cyclisme sur route est dispensée par les éducateurs du club.

Il se pratique sur des vélos légers taillés pour aller vite. Au SCA 2000 EVRY, des compétitions de route sont disputées à tous les âges (aussi bien chez les PRELICENCIES que chez les JUNIORS/ESPOIRS) et à tous les niveaux (courses locales, régionales et nationales). Plusieurs types de coureurs se distinguent:

-Les puncheurs (coureurs capables de creuser vite un écart dans des milieux très vallonnés)

-Les grimpeurs (coureurs qui s'expriment presque uniquement en montagne; ils sont généralement très légers et musclés).

-Les sprinteurs (coureurs qui, comme leur nom l'indique, sprintent. Ils peuvent atteindre une pointe de

vitesse énorme mais sur un court laps de temps).

-Les rouleurs (ce sont des adeptes du contre la montre qui envoient beaucoup de puissance sur une longue durée sur le plat. Ils ne grimpent pas)

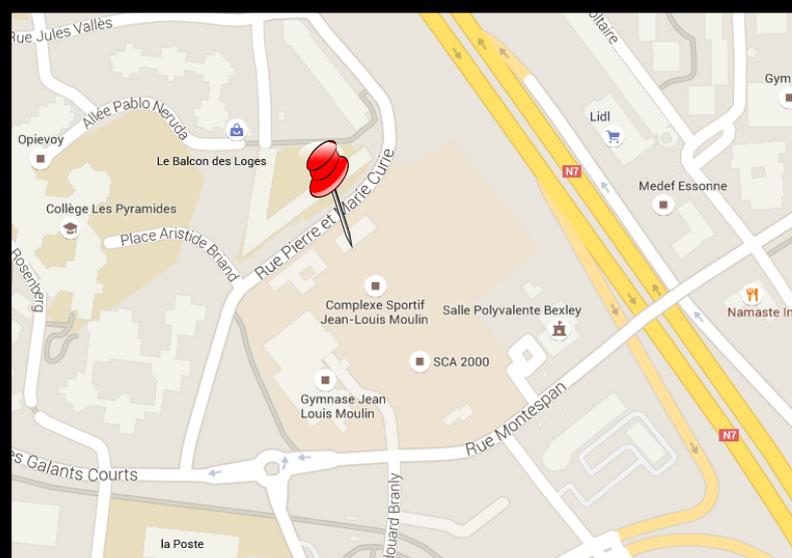
Un coureur sur route peut avoir deux spécificités.

Le SCA 2000 est riche d'une grande variété de coureurs ce qui lui permet de réussir dans beaucoup de domaines.



# Contact:

Adresse: 210 rue Pierre et Marie CURIE  
91 000 Evry  
Téléphone: MICHEL: 06 44 95 44 71  
CHRISTINA: 06 24 02 14 19  
E-mail: [maxmicheltijus@sfr.fr](mailto:maxmicheltijus@sfr.fr)  
Site web: [sca2000evrycyclisme.clubeo.com](http://sca2000evrycyclisme.clubeo.com)



**Entraînements:**  
Ecole de Cyclisme: Mercredi et Samedi de 14h à 17h  
Minimes/Cadets/Juniors/Espoirs: Mardi et Jeudi de 18h à 21h  
Compétitions: Samedi et/ou Dimanche  
(et exceptionnellement en semaine).

# Le matériel

Vélo:



Le SCA 2000 EVRY , dans la continuité de son projet d'accessibilité au cyclisme pour les jeunes, met à disposition des vélos de cyclocross polyvalents (qui peuvent également servir pour la route). Ainsi, chacun peut profiter d'un vélo correctement équipé afin de débiter. Les vélos mis à disposition par le club peuvent être rapportés par le coureur à son domicile sous certaines conditions.

Vêtements:

Le club, en début d'année fournit à nouveaux coureurs un maillot ainsi qu'un cuissard à l'effigie du club, ce qui compose la tenue de base du cycliste.

Cet ensemble peut être complété par d'autres vêtements (collants, chaussettes, maillot long, gants, veste thermique, couvre chaussures, jambières, manchettes, corsaires, combinaisons...) sur commande auprès des dirigeants.



Les logos des sponsors seront placés en évidence sur ces vêtements et accessoires vestimentaires .

# La pédagogie:

## LA SECURITE...

Sur décision de la Fédération Française de Cyclisme, le port du casque est désormais obligatoire lors de la pratique du cyclisme en club. Le SCA 2000 EVRY s'engage pour cette cause. Aussi, nous expliquons de manière pédagogique aux jeunes pourquoi ils doivent porter un casque aux normes NF non seulement au sein du club mais plus globalement dès qu'ils montent sur un vélo.



## LA MECANIQUE...

Le président du club M. TIJUS, en sa qualité de mécanicien cycle diplômé, dispense aux jeunes intéressés par la mécanique d'un vélo, un apprentissage progressif. Celui-ci va du changement de patins de freins au démontage-nettoyage-montage d'un vélo. Les réglages de freins, dérailleurs et direction sont également au programme. Cela permet au jeune d'entretenir par la suite seul son vélo. Cette action s'inscrit dans le processus d'accès à l'autonomie du coureur. Cela lui permettra d'identifier rapidement un éventuel problème durant une course afin de le résoudre dans les meilleurs délais.

## LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE...

Dans la continuité des actions de l'Union Cycliste Internationale (UCI), le SCA 2000 EVRY a pris la décision d'expliquer de manière pédagogique les raisons pour lesquelles le dopage est nocif. La santé et le fair-play sont les bases du sport. Le dopage est incompatible avec ces valeurs.

 **N° Vert 0 800 15 2000**

Vérifier le statut d'un médicament, d'un complément alimentaire, protéger sa santé...