



SSEA Ruffec Top16

Présentation du futur dispositif

Pourquoi choisir entre le maillot et le diplôme quand tu peux porter les deux avec excellence ?

Transforme chaque coup de pédale en ambition et fais de ta passion ton quotidien, du lycée jusqu'à la ligne d'arrivée.

Rejoins une structure où l'exigence du sport forge le citoyen et le champion que tu seras demain.

Bien plus qu'un entraînement, vis une immersion totale où le relief de la Charente devient ton plus beau terrain d'apprentissage.



SSEA Rufée Top16

Et si votre passion devenait votre quotidien ?

Tu vis pour le vélo ? Tu rêves de franchir les plus hautes lignes d'arrivée tout en construisant ton avenir professionnel ? Notre Sections Sportives d'enseignement Agricole Cyclisme est faite pour les compétiteurs qui ne veulent pas choisir entre le maillot et le diplôme.

Nous t'offrons un environnement d'excellence où chaque coup de pédale te rapproche de tes ambitions sportives, et chaque heure de cours consolide tes bases académiques. Rejoins une structure qui comprend ton exigence, accompagne tes performances et forge le champion – et le citoyen – de demain.

La Structure L'Enseignement Scolaire

Pratique : Route et Cyclo-Cross

Genre : Mixte

Public : 2nde, 1ère ou Terminale

Rentrée de septembre 2026

Nombre d'athlètes dans la structure :

14 Maximun - 8 Minimum

Bac Général:

Option

- Biologie écologie
- Histoire-géographie, géopolitique et Sciences politiques
- Mathématiques
- Physique-Chimie
- Sciences économiques et sociales

Formations Professionnelles:

- BP Biologie écologie
- CAP accompagnement Educatif Petite Enfance
- CAP Jardinier Paysagiste
- CAP Services aux personnes et Vente en Espace Rural
- BAC PRO Services aux personnes et Animation dans les territoires

Services Proposés

Préparation Sportive:

Nous offrons un cadre d'entraînement complet, moderne et adapté à chaque saison :

- Séances encadrées : Entraînements collectifs sur route, perfectionnement technique en cyclo-cross et séances spécifiques sur home-trainer.
- Suivi Personnalisé : Chaque athlète bénéficie d'un suivi rigoureux de sa charge d'entraînement pour optimiser sa progression.
Évaluation : Réalisation régulière de tests physiques pour mesurer l'évolution et affiner les zones d'intensité.

Musculation:

Une séance hebdomadaire en salle de sport dédiée pour renforcer la condition physique générale et optimiser le transfert de puissance sur les pédales.

Préparation Mentale : Le "Mindset" du Champion

Le cyclisme est autant une affaire de jambes que de tête. Parce que le mental est le moteur de la performance, nous offrons à nos athlètes la possibilité d'une mise en relation avec un préparateur mental professionnel.

Ce service est disponible "à la carte" pour aider le jeune à :

- Gérer le stress des compétitions et la pression scolaire.
- Développer sa concentration et sa confiance en soi.
Fixer des objectifs réalistes et motivants.

Suivi Médical & Prévention

La santé de nos jeunes athlètes est notre priorité absolue. Pour performer durablement et prévenir les blessures, la section propose un encadrement médical de haut niveau :

- Bilan de Performance : Réalisation de tests à l'effort en laboratoire pour évaluer les capacités physiologiques et adapter les zones d'entraînement avec précision.
- Accompagnement Thérapeutique : En cas de besoin ou en phase de récupération, nous facilitons la mise en relation avec des kinésithérapeutes et ostéopathes spécialisés dans le sport.
L'objectif : un suivi individualisé pour que chaque cycliste puisse exprimer son plein potentiel en toute sécurité.

Nutrition & Hygiène de vie :

La performance passe aussi par l'assiette. Parce que bien s'alimenter est crucial pour la récupération et l'énergie en course, la Section Sport Études offre la possibilité d'une mise en relation avec un nutritionniste professionnel. Ce suivi permet à chaque athlète d'apprendre à gérer ses apports en fonction de son calendrier d'entraînement.

Équipement et Dotation:

- Un cuissard technique.
- Un maillot court (été).
- Un maillot long (mi-saison).
- Un coupe-vent compact.

À noter : Cette dotation initiale constitue le socle de l'équipement du cycliste. Tout équipement supplémentaire ou renouvellement sera à la charge des familles.



SSEA Ruffec Top16

Comment intégrer La structure?

- **Le Dossier Scolaire : Prouver votre sérieux.**
- **Le Dossier Sportif : Votre CV de cycliste**
- **Les Données Physiques : Vos "chiffres"**

Quelles démarches Administratives faire?

- Retirer un dossier d'inscription — cyclismecharente@live.fr
- Répondre aux questionnaires
- Préparer ses documents administratifs

Comment est desservie la structure?

- Proche de la Route Nationale N10
- Bus locaux et régionaux
- Réseaux Trains régionaux

Quel est le relief autour de la Structure?

- Plaines et routes roulantes vers l'ouest
- Vallon vers le nord et l'est de la structure
- Forêt a proximité



SSEA Ruffec Top16

Installations Structure

La structure possède-t-elle une offre de logement:

Oui, directement sur le site.

La structure possède-t-elle une offre de restauration:

Oui, directement sur le site.

Bi-Qualification

Objectifs :

Bi qualification permettant aux membres de la section d'obtenir un diplôme fédéral et un diplôme d'arbitre.

Mise en place :

- Arbitrage : avec l'intervention et le soutien d'arbitres nationaux
- Encadrement : Les séances pédagogiques se déroulent avec les clubs locaux

Le Volet Sportif

Le nombre d'encadrants :

- Jusqu'à 3 encadrants.

Les qualifications des encadrants :

- D.E cyclisme traditionnel.
- Licence Staps
- Master Staps en formation

Le Volume Horaire d'entraînement par semaine:

- 6 heures Minimum

Installations Les établissements Scolaire

Installation sportive :

- Salle de musculation,
- Stockage des vélos,
- Salle de réunion et de cours,
- Gymnase, Vestiaires

Installations Cyclistes :

- Douches.
- Forêt pratique cyclo-cross
- Route
- Home trainer mise à disposition

Les Tarifs pour 2026-2027

Coût Annuel - Licenciés Nouvelle Aquitaine.

- 1000 €

Coût Annuel - Licenciés Hors Nouvelle Aquitaine.

- 1100 €

Coût Internet au Lycée

- Entre 3350 et 3800 €

Coût Demi Pension au Lycée

- Entre 2090 et 2310 €

Coût Annexes:

- Test Lactate - 50€
- Achat Tenues supplémentaire.

Contacts

- **Responsable de la structure :** Thomas Philippon
- **Adresse Mail de la Structure :** cyclismecharente@live.fr
- **Numéro de téléphone de la structure :** 06.95.82.22.63
- **Facebook :**
- **Site internet :** www.top16cyclisme.fr