



Contacts :

Association Pons Gémoxac Cycliste
120 Avenue Gambetta
17800 Pons
Tel : 07 85 56 55 23

Lycée Emile Combes
9 rue des Cordeliers
17800 Pons
Tel : 05 46 91 86 00

I) La Structure

La structure est gérée à la fois par un entraîneur diplômé d'État ainsi que par le corps professoral du lycée Émile Combes à Pons.

L'entraîneur est rattaché au club de l'APOGÉ Cycliste, association sportive comprenant une cellule performance sportive avec notamment une équipe U19 nationale masculine.

Cette section sportive a été créée en 2017 en partenariat avec le lycée pour permettre aux jeunes coureurs d'allier les études et le sport afin de réussir le double projet sportif et scolaire.

Chaque membre de la section sportive doit être affilié à un club FFC. Pour cela rien n'oblige le postulant à rejoindre le club de l'APOGÉ Cycliste. Cependant, cette option est un plus dans la candidature pour les futurs junior homme afin de rejoindre l'équipe U19 national du club.

Fonctionnement :

Les coureurs ont des entraînements suivis (sur route, cyclo-cross, piste et sports complémentaires de préparation) 3 fois par semaine ; le mardi, le mercredi et le jeudi. Ils ont accès à la plateforme d'entraînement Nolio du Team APOGÉ Cycliste U19. Chacun a un plan d'entraînement personnalisé en fonction de sa catégorie, sa spécialité et ses objectifs tout au long de l'année même pendant les vacances scolaires.

La structure est mixte et offre donc ses avantages aux garçons comme aux filles.

Les entraînements personnalisés commenceront dès le mois de Septembre :

- Des entretiens individuels seront réalisés en début d'année pour fixer les grandes lignes de la planification individuel de l'entraînement du coureur
- Des tests réguliers seront effectués pour ajuster les plans d'entraînements et valider la progression du coureur
- L'utilisation d'un cardio fréquencemètre et d'un capteur de puissance est obligatoire pour chaque coureur afin de suivre au mieux la progression de l'athlète tout au long de sa saison.
- L'entraîneur apportera des modifications cohérentes au programme hebdomadaire établi, en fonction des besoins (exemple : allègement lors des périodes d'examens).

II) Organisation de l'entraînement :

L'année est divisée en 5 périodes :

- 1- **Septembre** : Fin de saison route/vtt, Bilans individuels sur l'année réalisée.
Période de coupure en fonction des objectifs.
- 2- **Octobre - Novembre - Décembre** : Préparation Physique générale (renforcement musculaire, footing, gainage...). Préparation cyclo-cross (technique, travail au seuil, PMA) / Travail de foncier pour les coureurs préparant la route
- 3- **Janvier – Février** : Période pré-compétition / Travail de foncier et de force avec l'apport notamment de la musculation.
- 4- **Mars – Septembre** : Période de compétition avec préparation des objectifs individuels décidés en début de saison / Initiation Piste pour les U17 dans le cadre de la préparation à la Coupe de France U17.

Cette organisation sera plus ou moins différente pour chacun en fonction des catégories, des objectifs, etc...

Les sports hivernaux qui complètent la préparation du cycliste : course à pied, renforcement musculaire, musculation, stretching.

Pour information, les entraînements cyclo-cross sont obligatoires sur la phase hivernale pour travailler l'aspect technique du cyclisme, ils peuvent être réalisés en VTT si le coureur ne dispose pas de vélo de CX.

La Pluridisciplinarité dans la pratique du cyclisme chez les jeunes est très importante afin de développer chaque compétence de la pratique du « Cyclisme Traditionnel ».

Local

- Un local fermé sera à disposition pour entreposer les vélos.
- Un vestiaire est mis à disposition exclusivement pour la section cyclisme
- Un espace prévu pour des cours théoriques.
- Le gymnase de l'établissement sera utilisé pour la préparation physique
- Le lycée est équipé d'une salle de musculation

AMENAGEMENT DES EMPLOIS DU TEMPS

Un aménagement des horaires est possible sur le temps de l'internat.

Un suivi personnalisé sera réalisé par l'entraîneur, le coordonnateur de la section sportive (professeur de sport au lycée) et le professeur principal de la classe.

III) Tarifs :

L'internat

Les coureurs trop éloignés pour rentrer le soir chez eux sont logés à l'internat du Lycée Emile Combes dont les tarifs vous sont indiqués ci-dessous. L'internat est ouvert du dimanche soir au vendredi matin. Les élèves doivent donc rentrer chez eux ou trouver une autre solution pour le vendredi et le samedi soir.

L'internat est composé de chambres triple parfaitement adaptées pour travailler au calme. Des espaces de travail, des salles de détente équipées, sont à la disposition des élèves.

Le soir, une étude surveillée est obligatoire et les surveillants d'internat interviennent régulièrement dans l'aide aux devoirs.

Tableaux des tarifs Lycée Émile Combes pour 2026/2027

A vérifier avec le lycée lors des Portes Ouvertes



INTERNAT

Tranche tarifaire	Quotient familial régional annuel
1	≤ 3040 €
2	3041 € à 5780 €
3	5781 € à 7960 €
4	7961 € à 9850 €
5	9851 € à 11570 €
6	11571 € à 13300€
7	Non soumis à revenus
8	13301 € à 15400 €
9	15401 € à 18380 €
10	18381 € à 23960 €
11	≥ 23961 €



INTERNAT

Tranche tarifaire	Tarif repas forfait	Tarif nuit	Tarif PDJ	Dimanche soir	
				Interne 4 nuits 9 repas	Interne 5 nuits 9 repas
1	2,30 €	2,00 €	1,15 €	1 157,75 €	1 268,00 €
2	2,40 €			1 189,05 €	1 299,30 €
3	2,50 €			1 220,35 €	1 330,60 €
4	2,60 €			1 251,65 €	1 361,90 €
5	2,70 €			1 282,95 €	1 393,20 €
6	2,83 €			1 323,64 €	1 433,89 €
7	2,85 €			1 329,90 €	1 440,15 €
8	3,25 €			1 455,10 €	1 565,35 €
9	3,85 €			1 642,90 €	1 753,15 €
10	4,75 €			1 924,60 €	2 034,85 €
11	5,50 €			2 159,35 €	2 269,60 €

Quotient familial régional annuel =
Revenu fiscal de référence annuel / nombre de parts fiscales

En fonction des ressources de la famille, les paiements peuvent être mensualisés et payables en ligne. L'internat est ouvert du Dimanche 20h00 (voir avec le lycée pour certaines semaines) au Vendredi 7h15.

La Section Sportive

Tableaux des tarifs de la Section Sportive pour 2026/2027

	Année 365 jours	Remis par mois / 10 mois
Adhérent pour l'année 2026/2027	1300 €	130€

Les paiements seront mensualisés par virement de septembre à juin.

Le suivi du sportif se fait également sur le mois de Juillet et Aout mais ne sont pas facturés.

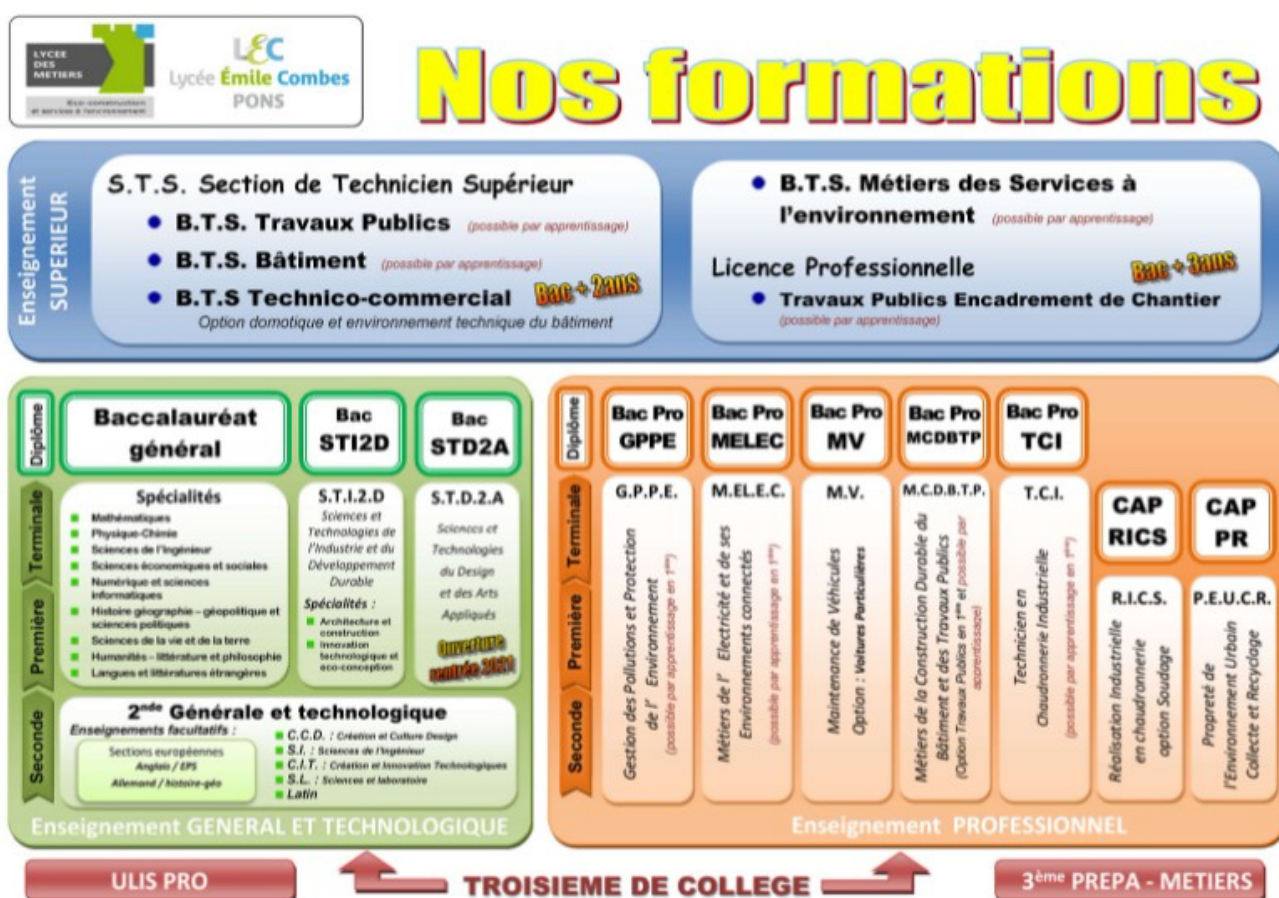
En début d'année il est demandé 3 chèques de caution d'un montant de 390€

L'engagement à la section sportive se fait sur une année scolaire complète sans désistement possible en cours sauf cas particulier sur justificatif (physique, déménagement ou autre).

IV) Dossier d'admission

La section sportive de cyclisme du lycée Emile Combes de Pons s'adresse à des coureurs de seconde jusqu'à la terminale, possédant une orientation scolaire correspondant aux différentes formations proposées par notre établissement.

Les formations proposées au Lycée Émile Combes



Étapes pour candidater à la section sportive

1^{ère} Étape

Le dossier de demande d'admission est à remettre par mail à l'adresse suivante :

apoge.cycliste@gmail.com avec en copie : lucaspilet1004@gmail.com & ce.0170020e@ac-poitiers.fr

Ce dossier doit être remis au plus tard le 1 avril 2026. Cependant une demande d'intention de candidature doit être émise au plus tard le 25 Mars afin d'être convoqué au test physique.

Le dossier complet doit comprendre les pièces suivantes :

- Bulletins scolaires du 1^{er} et 2nd trimestre 2025/2026 (si le bulletin du 2nd trimestre n'est pas encore reçu par le candidat alors le dépôt de cette pièce peut se faire jusqu'au 10 avril)
- Feuille de renseignements ci-jointe
- Lettre de motivation de l'élève
- Les meilleurs résultats sportifs de ces 2 années (2025/2026 saison en cours)
- Test à l'effort si possible

2^{ème} Étape

Cette 2^{ème} étape de sélection aura lieu sur la journée porte ouverte du Lycée Émile Combes le **samedi 28 mars 2026** de 9h à 16h30. Les élèves ayant remis par mail le dossier de candidature ou une demande d'intention de candidature avant le 25 Mars seront donc invité à venir passer des tests physiques ainsi qu'un entretien.

Cette journée se déroulera de la façon suivante :

- La matinée ou l'après-midi : tests physiques sur home-trainer mis à disposition puis entretien individuel avec l'entraîneur (en fonction de l'heure indiquée sur la convocation)
- Le reste de la journée : visite en libre accès du lycée

3^{ème} Étape

Commission d'admission qui a lieu en interne **le jeudi 02 avril** afin de valider ou non les candidatures retenues.

Cette commission se fait en la présence du principal de l'établissement, de l'entraîneur et du président du club de l'APOGÉ.

L'admission ne sera définitive que si le conseil de classe du 3^e trimestre valide le niveau scolaire des 2 premiers trimestres et prononce le passage en classe supérieure.

Suite à cette commission, les élèves retenus pour intégrer la promotion 2026/2027 seront contactés pendant la **semaine du 6 avril**.

RAPPEL : Pour les élèves entrant en seconde ou en première, il faut mettre le Lycée Emile Combes en vœu 1 sur votre fiche de vœux d'orientation.

Si l'avis d'admission est favorable, il restera à faire les démarches nécessaires de votre côté pour le changement d'établissement.

Feuille de renseignements

Identité :

Nom :	Prénom :
Téléphone candidat :	Téléphones parents :
Adresse postale :	E-mail candidat :
	E-mail parents :
Code postal :	Club cycliste :
Ville :	Nationalité :
Date de naissance :	Sexe : F M
Classe scolaire actuelle:	Classe scolaire envisagée:

Matériel à disposition :

Vélo de Route	OUI	NON
Vélo de Cyclo-cross	OUI	NON
VTT	OUI	NON
Home-trainer	OUI	NON
Cardio fréquencemètre	OUI	NON
Capteur de puissance	OUI	NON