



Suivez nous sur nos réseaux sociaux et
site internet



Pré-calendriers 2026

Certains pré-calendriers pour la saison 2026 sont disponibles.

En savoir +



Dynamisme du Savoir Rouler à Vélo en Pays de la Loire

Les clubs et Comités FFC des Pays de la Loire représentent la première région, au niveau fédéral, en terme de nombre d'attestations SRAV délivrées en 2025.

En savoir +

APPEL A PROJETS

Plan départemental d'actions de
sécurité routière (PDASR)



Appel à projet Plan Départemental d'Actions de Sécurité Routière

Retrouvez toutes les informations sur le
Plan Départemental d'Actions de
Sécurité Routière (PDASR).

En savoir +



Jocelyn BAGUELIN, parrain de la Section Sportive du Collège de Martonne (53)

Jocelyn BAGUELIN, ancien membre de la Structure d'Entrainement et de Formation (SEF) du Collège de Martonne à Laval (53) est devenu le parrain de cette dernière.

Pendant l'hiver, il a rendu visite aux jeunes mayennais afin de partager un moment avec eux et insister sur le fait « qu'il ne faut rien lâcher ».

[Lire l'article](#)



SSS 53 & SEF 53 Dossier de candidature

Retrouvez toutes les informations sur notre site internet pour rejoindre la Section Sportive Scolaire à Laval (53) ou la SEF 53 (Structure d'Entrainement et de Formation) pour la rentrée 2026.

[Informations SSS](#)

[Informations SEF 53](#)



Trophée de France des Jeunes Vététistes

Le règlement du Trophée de France des Jeunes Vététistes, qui aura lieu à Guéret (23) du 3 au 7 août prochain, est désormais disponible.

[Lire le règlement](#)



Sélections régionales "Elles arrivent 2026" : les inscriptions sont ouvertes !

Pour la quatrième année consécutive, la Fédération Française de Cyclisme, en partenariat avec le Tour de France Femmes avec Zwift, déploie l'initiative « Elles arrivent », une expérience unique pour 48 jeunes licenciées de la FFC âgées de 13 à 16 ans.

[Voir + d'informations et le lien d'inscription](#)



Championnats de France des Comités Régionaux

Découvrez le classement de notre région lors des Championnats de France des Comités Régionaux !

[Voir le classement](#)



Championnat Régional Cyclo-Cross 2025

Le Championnat Régional de Cyclo-Cross s'est déroulé les 20 et 21 décembre derniers à Moutiers-les-Mauxfaits (85).

[En savoir +](#)



Championnat Régional e-Cycling

Le 7 janvier dernier se déroulait la 2ème édition du Championnat Régional e-Cycling !

Voir les résultats
et le Direct

Championnats de France Cyclo-Cross à Troyes (10)

Découvrez les résultats de nos ligérien(ne)s lors de cette compétition Nationale !

Voir les classements

Dans la roue de ...

Chaque mois, retrouvez un(e)/des licencié(e)s des Pays de la Loire qui ont performé et découvrez leurs impressions !



Thomas COURCIER

Sablé Sarthe Cyclisme Pays de la Loire

Après votre victoire à Moutiers-les-Mauxfaits et votre titre de champion régional, dans quel état d'esprit êtes-vous aujourd'hui : plus confiant, plus relâché, ou encore plus exigeant avec vous-même ? Pourquoi ?

"Oui, je dirais que cette victoire m'a apporté plus de confiance. J'ai toujours été exigeant envers moi-même, donc cela n'a rien changé sur ce point".

Concrètement, à quoi ressemble une semaine type de préparation pour vous en U23 ? Entre entraînements, récupération, travail ou études... comment équilibrez-vous tout cela ?

"Une semaine type, c'est 4 à 5 séances d'entraînement avec un bon équilibre entre intensité et endurance. J'essaie d'organiser mon emploi du temps pour

concilier le vélo avec le travail, en restant à l'écoute de la fatigue afin d'éviter le surmenage".

Y a-t-il un aspect précis de votre préparation (mental, nutrition, récupération, matériel...) qui a vraiment fait la différence cette saison ?

"Je n'ai pas vraiment de rituel, mais avant mon échauffement j'aime bien me mettre dans ma bulle. Après j'écoute un peu de musique pendant mon échauffement puis je me dirige tranquillement vers la ligne de départ".

En dehors du vélo, qu'est-ce qui vous permet de déconnecter et de rester détendu quand la pression monte avant une course ?

"Je n'ai pas vraiment de moyen précis pour déconnecter avant une course. J'essaie d'aborder les grosses courses de la même manière que les plus petites, en avançant étape par étape".



In Extenso



8 Rue des Orfèvres, 44840, Les Sorinières

Contact contact@pdl.ffc.fr

Copyright © 2022 Comité des Pays de la Loire de Cyclisme, Tous droits réservés.