



REV Brussels Cycling Academy

Plan de développement
Ontwikkelingsstrategie

'23-'24

BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY



I'm very proud to announce that we are launching
the **REV Brussels Cycling Academy**

Our goal is to stimulate children and younger people
to start riding their bike (again) in a safe environment
and give the opportunity and means to do so.

Already big thank you to everyone that supports
the project and that is involved in any way.

Remco

BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY



**Initiateur
Initiatiefnemer**

**Détenteur des droits
Rechtenhouder**

**Remco
Evenepoel**



**Golazo
Sports**

**Communication
Media & Partnerships**

**Christophe Impens
Anthony Fina**



**Coordinateur
général**

**Algemeen
coördinator**

**Patrick
Evenepoel**



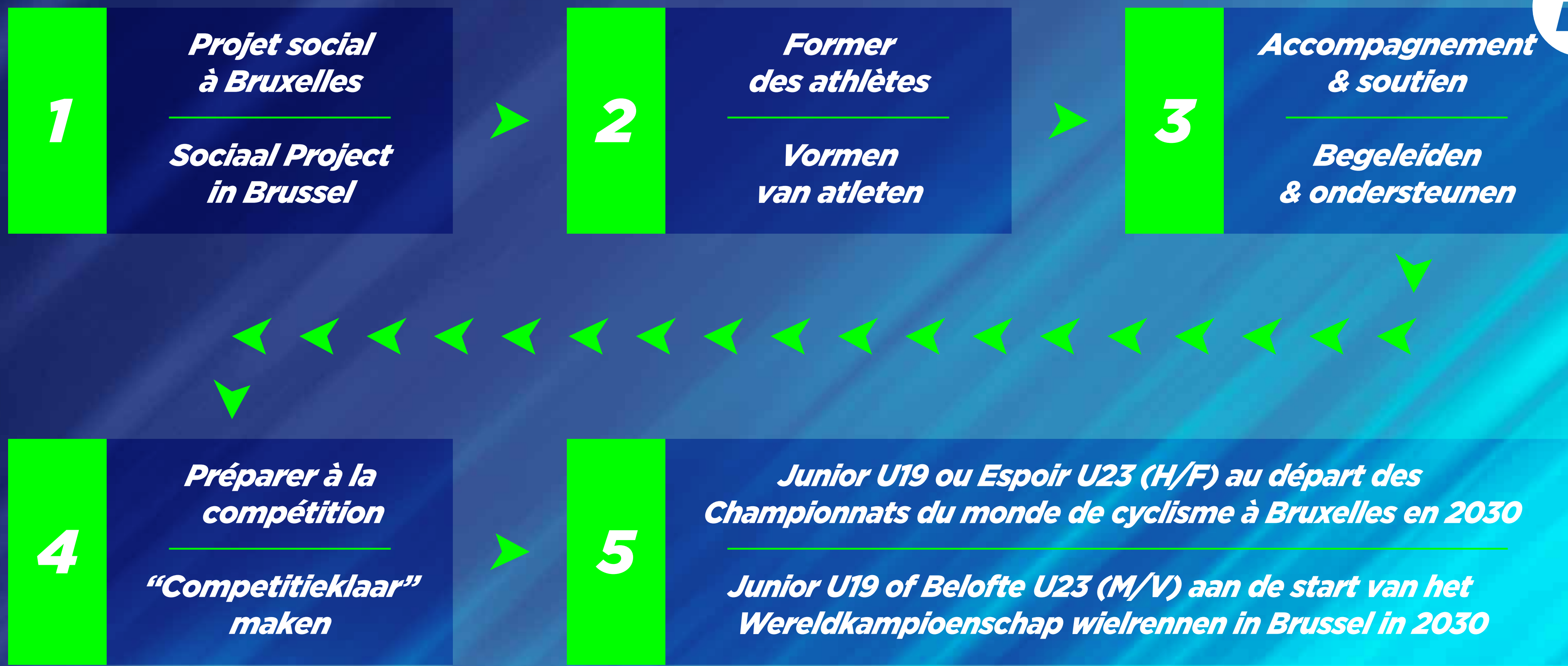
**Gestion
des opérations**

**Operationeel
beheer**

**Jean-François Lenvain
& Quentin Parent**



**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**





2 Pôles & 3 phases | 2 Afdelingen & 3 fases

**SOCIAL
SOCIAAL**

PERFORMANCE

**DÉCOUVRIR
ONTDEKKEN**

**APPRENDRE
LEREN**

**DÉVELOPPER
ONTWIKKELEN**

DÉCOUVRIR

*S'adresse aux
structures sociales
des communes
bruxelloises*

*Pour les jeunes
de 10 à 12 ans*

*De septembre
à décembre*

*Les mercredis
après-midi*

ONTDEKKEN

*Gericht op
sociale instellingen
in Brusselse
gemeenten*

*Voor jongeren
van 10 tot 12 jaar*

*Van september
tot december*

*Woensdag-
nammidag*



**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**

#KRUIPINHETWIEL

DÉCOUVRIR - ONTDEKKEN



OBJECTIFS

Maitrise technique du vélo

Code de la route

Connaissance/entretien du matériel

Rouler ensemble

Petites compétitions

Culture cycliste

Variantes du cyclisme

DOELSTELLINGEN

Technische beheersing van de fiets

Wegcode

Kennis/onderhoud van het materiaal

In groep fietsen

Kleine wedstrijdjjes

Wielercultuur

Verschillende disciplines in de wielersport

DÉCOUVRIR - ONTDEKKEN



MOYENS UTILISÉS

Circuits

Jeux - Concours - Quizz

Vidéos - Présentations

Tests

Diplôme (Niveaux)

Premières randonnées

TOEPASSINGEN

Omlopen

Spelletjes - Wedstrijden - Quiz

Videos - Presentaties

Testen

Diploma (Niveaus)

Eerste fietstochten

DÉCOUVRIR - ONTDEKKEN



PRATIQUE

Etape 1 : domaine privé

- *Maitrise*
- *Sécurité*

Etape 2 : Initiation au pilotage en situation réelle

- *Circulation*
- *Bonnes pratiques*

GROUPES DE NIVEAU

Mise en place de critères de réussite

Evolution possible en tout temps

PRAKTISCH

Etappe 1 : privé domein

- *Controle*
- *Veiligheid*

Etappe 2 : Initiatie tot stuurvaardigheid in de praktijk

- *Verkeer*
- *De juiste aanpak*

GROEPEN MET VERSCHILLENDE NIVEAUS

Bepalen van meetbare doelen

Ten allen tijde aan te passen aan het niveau

APPRENDRE

*S'adresse aux jeunes
NON LICENCIÉS*

de 10 à 16 ans

A partir de janvier

Les mercredis après-midi

*Formulaire d'inscription
disponible sur site web
jusqu'au 15 octobre*

LEREN

*Gericht op jongeren
ZONDER LICENTIE*

van 10 tot 16 jaar

Vanaf januari

Woensdagnammidag

*Het registratieformulier
is tot 15 oktober beschikbaar
op de website*



**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**

APPRENDRE - LEREN



INITIATION AU CYCLISME

Rouler en équipe

Aborder les virages

Grimper > < Descendre

Sprinter

Rouler en peloton (placement, ...)

S'entraîner en conditions réelles de circulation

*Transfert des connaissances
appries sur des parcours*

INITIATIE IN DE WIELERSPORT

Rijden in groep

Aansnijden van bochten

Klimmen > < Dalen

Sprinten

Rijden in peloton (plaatsing, ...)

Training in reële verkeersomstandigheden

*Uitwisseling van opgedane kennis
op "mythische" parcours*

APPRENDRE - LEREN



ENTRAINEMENT

Théories et méthodes de base

Compléments

Mobilité
Souplesse
Stabilité

Travail invisible

Nutrition
Sommeil
Hydratation
Ergonomie

TRAINING

Basistheorieën en -methodes

Aanvullingen

Mobiliteit
Souplesse
Stabiliteit

Het onzichtbare werk

Voeding
Slaap
Hydratatie
Ergonomie

APPRENDRE - LEREN



PERFECTIONNEMENT

*Connaissance approfondie
du matériel*

Positions

CULTURE CYCLISTE

Courses et parcours mythiques

L'avant course

Cycloportives

Découverte de son environnement propre

EXTRA VAARDIGHEIDEN

*Grondige kennis
van het materiaal*

Positie

WIELERCULTUUR

Mythische wedstrijden en parcours

Pre-race

Cycloportieven

Ontdekking van de eigen omgeving

DÉVELOPPER

*S'adresse uniquement aux
jeunes LICENCIÉS*

de 13 à 16 ans

A partir de novembre

*Suivi individuel
et collectif*

*Formulaire d'inscription
disponible sur site web
jusqu'au 15 octobre*

ONTWIKKELEN

*Uitsluitend gericht op
jongeren MET LICENTIE*

van 13 tot 16 jaar

Vanaf november

*Collectieve & individuele
opvolging*

*Het registratieformulier is
tot 15 oktober beschikbaar
op de website*



**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**



DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



OBJECTIFS

Développer le potentiel athlétique

Ouvrir à d'autres sports complémentaires

Connaître les sciences de l'entraînement

Prendre un maximum de plaisir

Créer un groupe

Développer l'humain

DOELSTELLINGEN

Ontwikkeling van het sportief vermogen

Openstellen voor andere complementaire sporten

Inzicht in de wetenschap achter het trainen

Maximaal genieten

Een groep creëren

Ontwikkeling van het potentieel

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



MOYENS MIS EN ŒUVRE

Entraînements en présentiel

Entraînements à domicile

Testing individuel :

*Energy Lab
Move To Cure
VUB*

...

Présentations - Rencontres

Ateliers découverte et expérimentations

Stages

INGEZETTE TOEPASSINGEN

Persoonlijk trainingsprogramma

Trainingsprogramma voor thuis

Individuele testen:

*Energy Lab
Move To Cure
VUB*

...

Presentaties - Besprekingen

Ontdekkingsworkshops en experimenten

Stages

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



ROUTINES D'ENTRAINEMENT

Mobilité

Stabilisation

Prévention

Activation

Théorie de l'entraînement

Analyse des datas

GEWOONTES TRAINEN

Mobiliteit

Stabilisatie

Preventie

Activatie

Trainingsleer

Analyse van data

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



ENTRAINEMENT INVISIBLE

Sommeil

Hydratation

Nutrition

Hygiène

Neurosciences

Prise de sang

ONZICHTBARE TRAINING

Slaap

Hydratatie

Voeding

Hygiëne

Neurowetenschappen

Bloedonderzoek

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



ENTRAINEMENTS DIVERS

Préparation physique

VTT - Cyclocross

Athlétisme

Run & bike

Natation

Yoga

Escalade, aviron, ski de fond ...

GEVARIEERDE TRAININGSESSIES

Fysieke voorbereiding

Mountainbike - Veldrijden

Atletiek

Run & bike

Zwemmen

Yoga

Klimmen, roeien, langlaufen ...

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



PRÉPARATION HIVERNALE

Accompagnement Global

Rééquilibrage musculaire et postural

Mobilité

Proprioception

Introduction au travail de force

VOORBEREIDING IN DE WINTER

Wereldwijde ondersteuning

Herbalanceren van spieren en houding

Mobiliteit

Positiezin

Introductie tot krachttraining

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



PLAN D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Profil Physique à déterminer

*Testing
Evaluation*

Profil mental

*Plan Saison
Hebdomadaire
Mensuel*

Rassemblements ponctuels - Stages

INDIVIDUEEL TRAININGS- PROGRAMMA

Bepaling van het lichaamsprofiel

*Testing
Evaluatie*

Mentaal profiel

*Seizoensprogramma
Wekelijks
Maandelijks*

Eenmalige activiteiten - Stages

DÉVELOPPER - ONTWIKKELEN



EN FONCTION DE LA CATÉGORIE D'ÂGE

U14-U15

Entraînements suivis via TrainingPeaks

RPE

Capteur de fréquence

U16

Entraînements suivis via TrainingPeaks

RPE

Capteur de fréquence

Capteur de fréquence cardiaque

U17-U18

Entraînements suivis via TrainingPeaks

RPE

Capteur de fréquence

Capteur de fréquence cardiaque

Capteur de puissance

VOLGENS LEEFTIJDSCATEGORIE

U14-U15

Opvolging van trainingsgegevens via TrainingPeaks app

RPE

Cadansmeter

U16

Opvolging van trainingsgegevens via TrainingPeaks app

RPE

Cadansmeter

Hartslagmeter

U17-U18

Opvolging van trainingsgegevens via TrainingPeaks app

RPE

Cadansmeter

Hartslagmeter

Vermogensmeter

**DÉCOUVRIR
ONTDEKKEN**

**APPRENDRE
LEREN**

**DÉVELOPPER
ONTWIKKELEN**



Basic
Motor
Skills

Body
Mastery

Athlete
Construction

Specialisation

Hyperspecialisation
(Professional)

Move & Play

LEVEL 1
Initiation
Initiatie

LEVEL 2
Entraînement
Training

LEVEL 3
Perfectionnement
Perfectie

LEVEL 4
Performance

LEVEL 5
Belgium 2030

10-12 ans/jaar

13-16 ans/jaar

10-16 ans/jaar

**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**

**DÉCOUVRIR
ONTDEKKEN**



EVALUATION

**APPRENDRE
LEREN**



EVALUATION

**DÉVELOPPER
ONTWIKKELEN**



EVALUATION

BELGIUM 2030



**CONNAISSANCES A 360° DE L'ATHLETE
360° KENNIS VAN DE ATLEET**

**MAÎTRISE DU VÉLO
BEHEERSING VAN DE FIETS**

EVALUATION

**INITIATION À LA COMPÉTITION
INLEIDING TOT DE COMPETITIE**

EVALUATION

**PERFECTIONNEMENT
PERFECTIE**

**STRUCTURES SOCIALES
SOCIALE INSTELLINGEN**

**NON LICENCIÉS
ZONDER LICENTIE**

**LICENCIÉS
MET LICENTIE**

**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**



REV *Cycling Academy*

ON TOUR





LA R.EV CYCLING ACADEMY PART EN TOURNÉE !

Dans différentes communes/villes de Bruxelles, Flandre et Wallonie

Offrir une expérience cycliste aux enfants de 3 à 12 ans

Chaque enfant est le bienvenu avec son deux-roues et son casque

L'ACCENT EST MIS SUR LA SÉCURITÉ, LA QUALITÉ ET L'EXPÉRIENCE

DE R.EV CYCLING ACADEMY GAAT "ON TOUR"!

In verschillende gemeenten/steden in Brussel, Vlaanderen en Wallonie

Een fietservaring te bezorgen aan kinderen van 3 tot 12

Ieder kind is welkom met haar of zijn tweewieler en helm

DE NADRUK LIGT OP VEILIGHEID, KWALITEIT EN BELEVING



Mission

Organiser une expérience cycliste attractive, inclusive et éducative au cœur de la ville/commune où les enfants vivent et vont à l'école. Promouvoir un mode de vie actif (cycliste) et développer la communauté cycliste en Belgique

Vision

Préparer la prochaine génération de cyclistes belges (compétitifs et amateurs) en leur inculquant la passion du cyclisme.

Valeurs

Inclusion
Sécurité
Collaboration
Plaisir et amusement
Développement des compétences cyclistes
Durabilité
(le vélo comme moyen de transport)



Missie

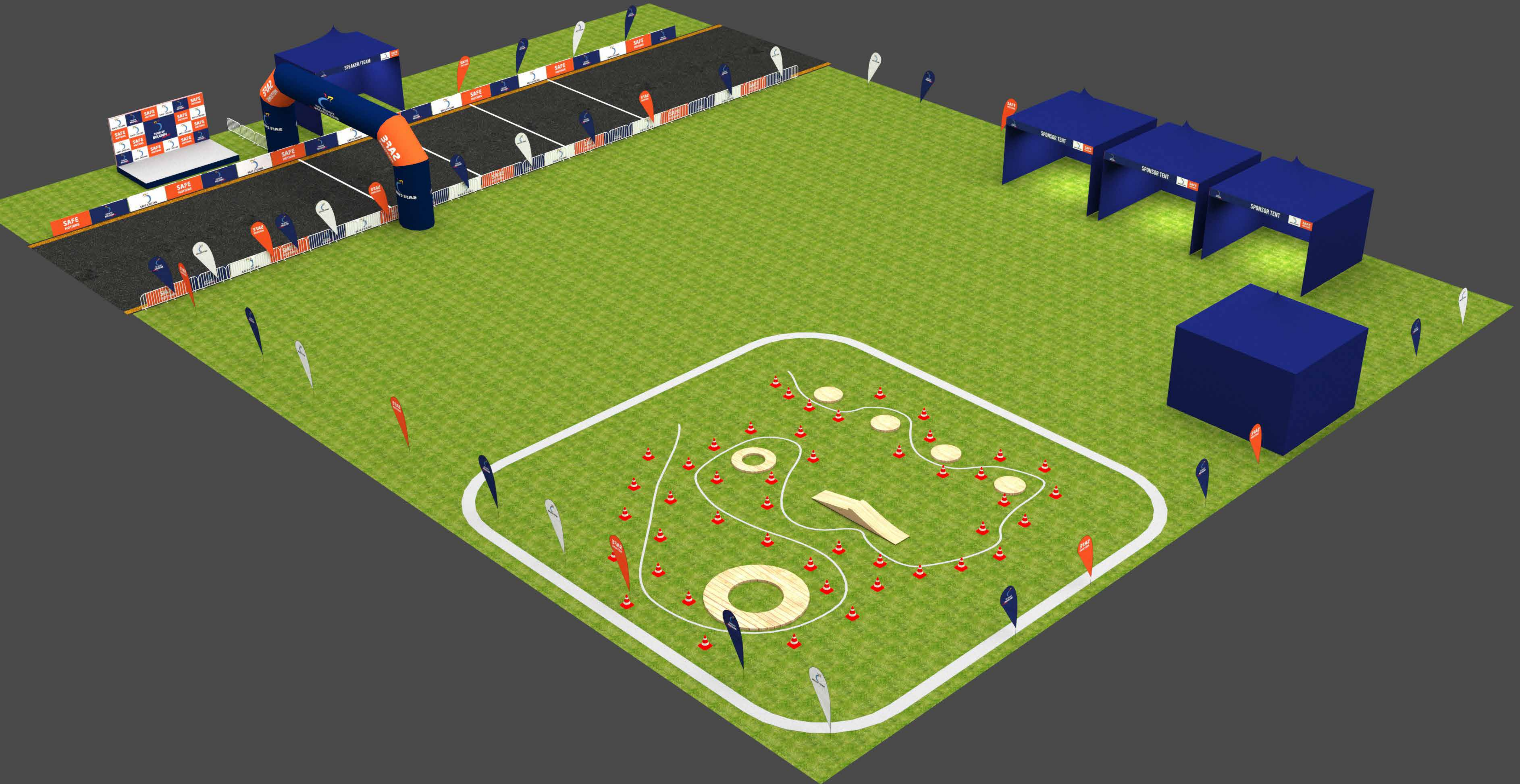
Het organiseren van een aantrekkelijke, inclusieve en educatieve fietservaring in het midden van de stad/gemeente waar de kinderen wonen en school lopen. Het promoten van een actieve (fietsende) levensstijl en het doen groeien van de fietsende gemeenschap in België

Visie

De volgende generatie van Belgische fietsers (competitief én niet-competitief) klaarstomen door hen de passie voor de fiets aan te brengen.

Waarden

Inclusiviteit
Veiligheid
Samenwerking
Genieten en plezier beleven
Ontwikkeling van fietsvaardigheden
Duurzaamheid (fietsen als transportmiddel)



PARTENAIRES - PARTNERS



**BRUSSELS
CYCLING
ACADEMY**