



STAGE COMITES 54 - 55

Sous l'égide des Comités départementaux de cyclisme de Meurthe-et-Moselle et de Meuse, la 6^{ème} édition du stage « détection et formation vtt » avait lieu du lundi 16 au mercredi 18 février 2015 à la base de plein air de Saint-Mihiel (55).

Les deux départements avaient mutualisé les moyens humains, logistiques et matériels pour optimiser le bon déroulement du stage.

Encadrement : Responsable : Benoit GASPARETTI avec l'encadrement de Sébastien BOTEREL, François CHERY, et Madeleine GASPARETTI du VTT FUN CLUB et Yohan PAQUIN, Gilles PIERSON, Richard PIERSON et Lionel REGNIER des BAROUDEURS DE LIGNY.

Assistance et logistique : Jean-Marie, Jean-Claude JASKO et François ROBERT du VTT FUN CLUB et l'infirmière Audrey ROBERT, ponctuellement pour les bobos.

Les participants :

Benjamins :

Rémi ASBY, Luc BALANDIER, Romain CHOIGNOT, Liam GUIBARD, Oscar HOUPERT, Louis LIARDET, Celya PICOULET, Matthieu SPINELLA, Loïc TISSERAND (VTT FUN CLUB) – Hugo BOUSSELET, Lancelot SORAIN, Léonie VASSARD (SA VERDUN CYCLISME) Léo FLOSSE et Corentin MATHIEU (UC BARISIENNE)

Benjamin PAQUIN, Valentin THORIOT, Léonard VINERTA (LES BAROUDEURS DE LIGNY)

Minimes :

Nathan BOTEREL, Antoine PEIGNE, Rémy ROBERT, Victor VILMUS (VTT FUN CLUB) Samuel REGNIER, Ludovic SIMONIN (LES BAROUDEURS DE LIGNY)

Grégoire MIENVILLE (SA VERDUN CYCLISME)

Marius CHRISTEN, Nicolas CUTXAN, Thomas L'HOTE (CCVTT BADONVILLER)

Cadets :

Kenny AUBRY, Corentin VASSART (SA VERDUN CYCLISME)

Jules DREANO, Guillaume HAZARD (VTT FUN CLUB)

Emilien SCHULTZ (CCVTT BADONVILLER)

Il faut noter une météo agréable : fraîcheur, pas de pluie.

LUNDI 16 FEVRIER 2015 : TRIAL

dans une carrière fermée à SENONVILLE sur les terrains de Valbois.

Cinq zones de travail étaient installées par Gilles pour entraînement le matin. Répartition par groupes de niveaux, initiation pour quelques débutants avec prêt de vélos de trial. Pique-nique sur le site : assiette anglaise, chips, fromage, banane - il faisait froid à l'arrêt. L'après-midi situation de compétition avec notations sur les zones dont une chronométrée pour départager les ex-aequo.



Après le goûter, les jeunes revêtent un survêtement et chaussent les baskets et direction le gymnase. On relevait taille, poids, la détente en hauteur convertie en watts avec un rapport poids/taille, souplesse, force des bras, épreuve de triple bond pieds joints sans élan concoctée par Gérard Brocks et la navette I. Léger.

Parmi quelques belles surprises : Guillaume Hazard époustouflait tout le monde avec ses sauts spectaculaires, Louis LIARDET avec ses 48 pompes effectuées vite, à la suite, avec un gainage parfait.



Retour au bercail pour la douche, le repas : soupe, pâtes gratinées, salade, fromage et compote. Soirée un peu animée.

MARDI 17 FEVRIER 2015 : CROSS-COUNTRY



au programme avec des spéciales contre la montre : mini xc en ligne, montée avec racines, carré à plat, enduro, maniabilité. Direction le site xc en vélo. Chaque atelier était repéré le matin.

Visite d'Alexis ZENON, Président du Comité 55 qui partageait notre repas : taboulé, purée de pommes de terre/knack, fromage blanc au coulis de fruits rouges.

L'après-midi chronométrage sur chaque secteur par catégories. A ce

petit jeu, Samuel Regnier raflait la mise et empochait la tête du classement général des minimes.

Après le goûter et la douche, improvisation d'une petite course de sac avec quelques mêlées comme au gymb.



Séance de taï chi initiée par Mado ; les gamins apprécient vraiment. Ils se rappellent d'une année à l'autre les positions magiques : le chien tête en bas, crocodile, cobra, scorpion, sans oublier le pas du gorille ou le chat et le cygne. Après la prière au soleil, quelques situations d'équilibre avec l'arbre, l'avion et les étirements. Tout cela pour inciter à une nuit paisible. Au repas : gratin dauphinois, salade, fromage, salade de fruits.



MERCREDI 18 FEVRIER 2015 DESCENTE :

Pour mettre en application tout ce qui avait été travaillé les deux jours précédents, et surtout plus appréciée la **DH**. Vérification des équipements de protection, distribution casque intégral, genouillères (et non pas protège-tibias). Le groupe rejoint le site de descente sur les berges de la Meuse, et montée près du cimetière.



Le seul problème, la remontée des vélos ...à pied. Répartition des jeunes par niveaux et travail par segments depuis le haut, accentuation des passages sur le pierrier et dans le trou au sol fuyant. Chacun sa trajectoire pour passer les racines, sortir du trou et gagner du temps, pour relancer sur le sentier plat.

Retour en vélo à la base pour le repas traditionnel de final : salade de carottes, steak haché/frites et tarte aux pommes.

Deux manches chronométrées étaient proposées l'après-midi. Comme en compétition, le temps du premier run déterminait la position de départ, le chrono le plus faible partant en dernier.

Le meilleur temps des deux manches était retenu. Sébastien fera ouvreur en claquant un chrono de 1'52 ; derrière ce sera la bagarre et la prise de risques. Vainqueurs : Louis, Victor et Kenny.

Retour au camping pour nettoyer les chambres, car il y avait de nombreux papiers de friandises (trop...) avant de retrouver les parents.

En ce qui concerne la partie sportive, le stage permet d'inciter à la pluridisciplinarité du cyclisme, ce qui donne des atouts supplémentaires aux jeunes vététistes, et en même temps relève le niveau, et fait découvrir des talents nouveaux. La pérennité du stage permet un suivi intéressant du potentiel de nos jeunes compétiteurs.

Pour autant, l'orientation éducative est importante. Le stage donne la possibilité aux jeunes de vivre **une belle aventure en collectivité et les rendre autonomes avec le regard d'éducateurs différents. Ils apprennent aussi le fair-play et le respect des autres, stagiaires et bénévoles que nous remercions vivement.**

