

## STAGE VTT COMITE 54

Cette dixième édition du stage de printemps sous l'égide du **COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLISME** destiné aux jeunes cyclistes Meurthe-et-Mosellans avait lieu du lundi 8 au vendredi 12 avril 2019 en hébergement complet au Centre de loisirs et d'animations CLAM 36, avenue de la Chartreuse à 54510 ART-sur-MEURTHE. Le VTT FUN CLUB servait de support à l'organisation, Benoit GASPARETTI responsable du stage.

Le centre se situe au cœur d'un parc de 11 ha, à l'orée d'une forêt, dans un environnement de prairies au pied de la chartreuse de BOSSERVILLE, site historique classé, à 15 mn du centre de NANCY. Le domaine est aménagé en espaces extérieurs : mini ferme pédagogique, potager, poney-club et terrains de jeux et sports.

**VTT** : 3 jours étaient consacrés au VTT du 08 au 10 avril 2019 avec la participation de 18 licenciés des catégories benjamins 11-12 ans à cadets 15-16 ans.



### Encadrement :

Corentin CLAUZURE, Eric LE GAGNE, Alain PORTAL, du VTT FUN CLUB et Maël SAVIGNARD, du VC ANOULD et éducateur sportif au VTT FUN CLUB. Avec la participation d'Arthur LIARDET, Antonin MARSOT, Valentin MALBOS, et Maxel sur certaines activités spécifiques.

**Logistique** : Véhicule + remorque et vélos de trial du VTT FUN CLUB, véhicule de l'OFP

### Les stagiaires :

Lokis ANGELIQUE (VTT FUN CLUB), Enzo AUBRY (NEUVES MAISONS CYCLISME), Timothé BRION (CCVTT BADONVILLER), Romain CARE (CCVTT BADONVILLER), Nathan DUPAYS (VTT FUN CLUB), Maxime FORTIER (CCVTT BADONVILLER), Maxel LACOTE (VTT FUN CLUB), Marciel MATIAS GONCALVES (NEUVES MAISONS CYCLISME), Maximilien LOU (VTT FUN CLUB), Mathéo PERRIN (VTT FUN CLUB), Hugo PIROELLE (VTT FUN CLUB), Auxence PORTAL (VTT FUN CLUB), Paul REMY (VTT FUN CLUB), Anthony SPOHR (CCVTT BADONVILLER), Hugues SOURZAT (VTT FUN CLUB), Aeliott TIREL-GOMARD (VTT FUN CLUB), Matthias VERDENAL (CCVTT BANDOVILLER) Maxime XENARD (VTT FUN CLUB). Soit 5 stagiaires du CCVTT BADONVILLER, 2 NEUVES-MAISONS CYCLISME, 11 VTT FUN CLUB.

### Lundi 08 avril 2019 : TRIAL

initiation et perfectionnement trial, avec évaluations, dans une zone fermée et sécurisée sur le site prêté par le MOTO CLUB STANISLAS dans les anciennes carrières du Zénith à MAXEVILLE.

**Mardi 09 avril 2019 : ENDURO** sur le Plateau de MALZEVILLE.

**Mercredi 10 avril 2019 : découverte piste BMX, modules sur le Plateau de LUDRES + divers ateliers.**



Mise en place aussi des différents exercices et ateliers, de détection, tests physiques. Le classement général ne sera pas effectif car certains tests n'ont pas été effectués. En ce qui concerne le XCO, il faut signaler que les benjamins ont eu moins de tours bien sûr. Mais on peut se rendre compte des parties précises qui restent à travailler pour chaque stagiaire.





# STAGE ROUTE COMITE 54

A la suite du VTT, un stage ROUTE démarrait avec l'encadrement de : Simon BOULZAT (NANCY COURONNE entraîneur club au VTT FUN CLUB), Laurent LIEBROCK (OFF)

Avec la participation de Maël SAVIGNARD le jeudi matin et Corentin CLAUZURE (VTT FUN CLUB) le vendredi matin pour faire passer les tests physiques.

**Les stagiaires :** Edgar ALIF (OF POMPEY), Enzo AUBRY (NEUVES-MAISONS CYCLISME), Leanne BIASCH de ALMEIDA (NEUVESMAISONS CYCLISME), Mathis BINTZ (TEAM MACADAM COWBOY), Kelyan CORNE (NEUVES MAISONS CYCLISME), Mathis FEIREISEN (BIKE WORLD TUCQUEGNEUX), Edouard GENETTE (OF POMPEY), Arnaud GOUERY (NEUVES MAISONS CYCLISME), Augustin GUILLAUME (NEUVES MAISONS CYCLISME), Charly LASSUS (NEUVES MAISONS CYCLISME), Emile PAWLIK (NEUVES MAISONS CYCLISME)

Un accessit tout particulier à Enzo AUBRY qui a fait la totalité du stage.



## Résumé du stage route de 2 jours (du 12 au 13 avril 2019) par Simon BOULZAT

Le jeudi matin Mael et Laurent ont emmené le groupe sur une petite route peu fréquentée, située à un peu plus de 15km du CLAM, afin de faire passer le test du 60m en sprint assis, départ arrêté (programme de détection des jeunes talents de la fédération). Ensuite ils ont fait quelques sprints sur le chemin du retour. 40 km environ pour cette première sortie.

Après manger, nous avons expliqué et appris aux jeunes les notions de bases de la mécanique du vélo, afin de savoir vérifier son bon fonctionnement, effectuer les réglages les plus simples et entretenir son vélo correctement.

L'après-midi nous voulions apprendre aux jeunes à passer les relais en groupe (relais tournant avec une file montante et une file descendante). Avec Laurent nous avons décidé de diviser le groupe en deux, au vu des écarts de niveau trop important. Il s'est donc occupé d'un groupe de 3 jeunes comprenant une féminine et deux minimes.

De mon côté, j'ai donc emmené les huit autres sur un petit circuit de 9km. Nous avons commencé à travailler les relais tous ensemble à allure modéré, afin de mettre les choses en place correctement. Puis après un premier arrêt et quelques corrections apportées, nous avons repris avec plus de rythme afin de simuler une situation de course.

Sur le retour, place au jeu du « sprint à la pancarte » ! Au total une sortie de 55km et un peu moins de 2h de vélo.

Avant le diner, petit bilan de la journée et revue des points techniques et tactiques concernant le sprint et le passage de relais, en situation de course et d'entraînement.

Le soir avant de se coucher, je leur ai montré une séance d'étirement, leur en expliquant l'intérêt et les bienfaits sur les performances et la récupération.

Le vendredi matin, pour commencer nous avons appris à tout le monde comment changer sa chambre à air, en utilisant la bonne méthode.

Puis en deuxième partie les tests physiques de la FFC mesurant les aptitudes de chacun notamment la souplesse, la détente, l'explosivité, et la VO2max.

L'après-midi une sortie longue de 2h50 et 76km, pour terminer le stage en endurance. Avec quelques difficultés sur le parcours, l'occasion de se disputer le grand prix de montagne au sommet ; sans oublier les sprints aux pancartes bien sûr. Sur les portions de route plus tranquille, nous avons mis en place un petit exercice à effectuer en roulant groupe, leur faisant travailler sur l'appréhension du contact avec les autres. Puis sur la fin de la sortie, les passages de relais avec le groupe entier, pour rappel de la séance du jeudi après-midi.

Laurent a effectué une sortie plus petite avec son groupe de 3. Sur le parcours de la course du GP Enduiest, disputé il y a deux semaines.

Bravo à tous ces jeunes stagiaires qui ont affronté des conditions climatiques difficiles pour vivre une belle aventure en vélo et en collectivité. Et merci à tous les membres de l'encadrement.

Remerciements à la Direction du Centre de loisirs qui œuvre pour nous satisfaire. Et bien sûr, un grand merci au COMITE DEPARTEMENTAL qui nous permet d'organiser un stage de cette importance.

Il faut noter la visite au centre de Jean-Louis LACHAMBRE, Président du Comité Départemental de Cyclisme de Meurthe-et-Moselle.

