

STAGE DE PRINTEMPS

STAGE COMITE 54

Du 11 au 15 AVRI 2022

VTT & ROUTE



STAGE VTT AU CLAM À ART SUR MEURTHER

LE COMITE 54 de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME avait le plaisir de reprendre, après la pandémie, la mise en place d'un STAGE SPORTIF DE CYCLISME : VTT et ROUTE dédié aux jeunes licenciés des clubs du département de benjamins à cadets. Ce stage se déroulait en hébergement complet au CLAM 36, avenue de la Chartreuse à 54510 ART-sur-MEURTHE. Du 11 au 15/07/2022.

Le centre se situe au cœur d'un parc de 11 ha, à l'orée d'une forêt, dans un environnement de prairies, étangs, rivière, 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 avec 2 carrières et un manège, terrains de jeux et sports collectifs : city stade.

L'orientation éducative a pour but de donner la possibilité aux jeunes de vivre une belle aventure en collectivité, les rendre autonomes, découvrir certaines pratiques du cyclisme : inciter à la pluridisciplinarité, monter le niveau technique et évaluer de nouveaux talents.

Grâce à la mise en commun des moyens logistiques : véhicules, remorques, matériel, le déplacement des stagiaires a pu se faire de façon efficace. La mise à disposition des éducateurs par quelques clubs a permis un encadrement de qualité :

Responsables du stage : Madeleine GASPARETTI, Présidente du COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLISME de MEURTHER-et-MOSELLE et Benoit GASPARETTI, membre du bureau, responsable VTT 54 tous deux à l'encadrement.

Encadrement pour le VTT :

Coline CLAUZURE : sportive de haut niveau, en service civique au COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF détachée au VTT FUN CLUB

Maxime COLLOT : stagiaire ASPTT en formation DEJEPS et coureur route, licencié ASPTT

Eric LE GAGNE, Alain PORTAL, Benoit LAURENT, Nikita LE GAGNE : en service civique au Lycée Callot à VANDOEUVRE où a été aménagé un bike-park et une piste de sécurité routière – tous du VTT FUN CLUB

Navettes : Dominique CARPENTIER (ASPTT NANCY)





LES PARTICIPANTS

BENJAMINS :

CLESSE Clément (VILLERUPT TOUS TEMPS), FOINANT Lucien (CCVTT BADONVILLER), FUSIBET Pacôme (VTT FUN CLUB), GASS Maëlane (VTT FUN CLUB), GROUT Lucas (VILLERUPT TOUS TEMPS), HECTOR Basile (VTT FUN CLUB), LAPALUS Célestin (CCVTT BADONVILLER), MANNEVILLE Malo (VTT FUN CLUB), MEYER Arthur (VTT FUN CLUB), NEIGE Gabin (CCVTT BADONVILLER), PERCEBOIS Louis (CCVTT BADONVILLER)

MINIMES : BUCCI Matthéo (VILLERUPT TOUS TEMPS), GASS Madline (VTT FUN CLUB), LAURENT Raphaël (VTT FUN CLUB), MESHAKA Léo (VTT FUN CLUB), MITTERLE Lucien (VTT FUN CLUB), OIJID Mellina (VTT FUN CLUB), PERNET Lou (VILLERUPT TOUS TEMPS), PORTAL Alixian (VTT FUN CLUB), SOURZAT Hugues (VTT FUN CLUB).

CADETS : ANGELIQUE Lokis (VTT FUN CLUB), BRION Thimothé (CCVTT BADONVILLER), FORTIER Maxime (CCVTT BADONVILLER) GROSJEAN Raphaël (VTT FUN CLUB), KAELBEL Pierre Lou (VILLERUPT TOUS TEMPS), KERBERT Mathieu (VILLERUPT TOUS TEMPS), MASSON Juliette (VTT FUN CLUB), PORTAL Auxence (VTT FUN CLUB), SPOHR Anthony (CCVTT BADONVILLER), TOUSSAINT Simon (CCVTT BADONVILLER), SOURZAT Louis (VTT FUN CLUB)

LE STAGE DE 3 JOURS SERA CONSACRE A PLUSIEURS DISCIPLINES DIFFERENTES

Lundi 11 avril 2022 : initiation et **perfectionnement trial** dans une zone fermée et sécurisée sur le site prêté par le MOTO CLUB STANISLAS dans les **carrières du Zénith** à MAXEVILLE. Le matin étude des différentes zones tandis que l'après-midi sera consacrée aux évaluations avec notations des résultats. Pique-nique sur le site. + travail et notations sur Whelling, Manual et montée de marche.

Quelques tests physiques seront effectués ; parmi :
souplesse, détente, force des bras

En soirée : conférence sur l'alimentation du sportif, et séance de taï chi avec Madeleine.



Mardi 12 avril 2022 : plateau de **LUDRES** avec la partie préférée des enfants : **piste de BMX** et galipettes sur les **modules dessinés** par Rémy ABSALON et Gwen FOUCHE lors de leur mémoire à la Fac de Sports Nancy le matin, en empruntant les couleurs de son niveau : du vert au noir.

Après-midi : cross-country : reconnaissance du parcours et ensuite course en conditions réelles.

Suite des tests physiques dont la fameuse navette Luc LEGER.



Mercredi 13 avril 2022 : plateau de **MALZEVILLE** pour l'entraînement à l'**ENDURO** le matin avec descentes sur 2 spéciales chronométrées l'après-midi comprenant des départs difficiles, très pentus et des passages délicats.





Au final , un stage parfaitement réalisé, qui a permis aux uns de découvrir une activité cycliste et de se perfectionner, de rencontrer d'autres licenciés, de nouer des liens voire des amitiés. Si les stagiaires étaient enchantés de leur programme et de leurs prestations, et du plaisir d'être ensemble, le staf d'encadrement était ravi de voir l'évolution des élèves et leur comportement exemplaire, leur détermination sur le vélo. Merci à tous les bénévoles.
Madeleine GASPARETTI



STAGE ROUTE

Le stage route se déroulera sur 2 jours les jeudi 14 avril et vendredi 15 avril 2022.

Encadrement pour la route :

Laurent LIEBROCK, OMNISPORTS FROUARD-POMPEY,
Maxime COLLOT (ASPTT NANCY)

LES PARTICIPANTS :

ANGELIQUE Lokis (VTT FUN CLUB), AUBRY Enzo (NEUVES MAISONS), BARBIER GEORGES Jonas (NEUVES-MAISONS), FRANCOIS Nathan (NEUVES MAISONS), FUSIBET Romane (VTT FUN CLUB), GELINOTTE Maxime) MITSLER Louis (NEUVES-MAISONS), SANCHEZ HERNANDEZ Marius (NEUVES-MAISONS), SCHOONBAERT Armand (NEUVES-MAISONS)

Avec la mise en place des évaluations physiques et techniques de la route.

Rapport de Laurent LIEBROCK.

Seuls neuf jeunes licenciés ont répondu présents dont une féminine du VTT FUN CLUB : Romane FUSIBET.

Jeudi matin : séance d'échauffement sur un parcours de 30km en groupe et test du 60m DA + test de force des bras.

Jeudi après-midi : sortie route d'environ 2H30 à allure modérée avec exercices : sprint, passage de relais, apprentissage à procurer une bordure. + test du 200 m départ lancé.

Vendredi matin : sortie d'endurance longue (environ 3H) à allurée modérée sur un parcours vallonné.

Vendredi après-midi : test d'endurance : navette Luc Léger + souplesse et test détente verticale.

Tout au long de ce stage, nous avons remarqué que ce groupe était homogène sur les tests ou sur les sorties à vélo. Seuls d'entre eux avaient du mal à suivre dans certains secteurs des parcours proposés : montées, voire sur l'endurance, à cause d'un manque d'entraînement. Pour la plupart de ces jeunes, ils ont commencé à intégrer un club de vélo que l'année dernière et ont participé seulement quelques compétitions.

Pour certains, nous avons remarqué qu'ils avaient à cœur de progresser et de participer à plus de compétitions cette saison. Ils sont également à l'écoute des conseils que nous pouvions leur transmettre et n'hésitaient pas à poser des questions concernant la préparation d'une course, d'un entraînement, ou bien d'un chrono. Je suis un peu déçue qu'une seule fille ait répondu présente à ce stage, et vraiment je pense qu'elle a un potentiel de progression assez large.

