



Encadrement :

- Benoît GASPARETTI, responsable du stage et Président du VTT FUN CLUB..... - éducateur fédéral
- Madeleine GASPARETTI, présidente du Comité Départemental de cyclisme..... - éducateur fédéral
- Eric LE GAGNE, VTT FUN CLUB..... - éducateur fédéral
- Alain PORTAL, VTT FUN CLUB..... - animateur fédéral
- Nikita LE GAGNE, VTT FUN CLUB - animateur fédéral
- Victor LUKAS, en service civique au COMITE OLYMPIQUE détaché au VTT FUN CLUB, titulaire licence STAPS.



STAGE VTT AU CLAM À ART SUR MEURTHE

Le stage se déroulait en hébergement complet au centre de loisirs CLAM 36, avenue de la Chartreuse à ART SUR MEURTHE pendant :

3 jours du lundi 17 au mercredi 19 avril 2023 pour le VTT

2 jours le jeudi 20 et vendredi 21 avril 2023 en ROUTE

S'il a fait froid, la météo a été correcte.



LES PARTICIPANTS

LES STAGIAIRES : VTT

Benjamins : U13

Sam ALNNASOURI (VTT FUN CLUB)
Marius COZETTE (VTT FUN CLUB)
Gaëtan FELTIN (VTT FUN CLUB)
Maëlane GASS (VTT FUN CLUB)
Amory WANTZ (VTT FUN CLUB)

Minimes U 15

Ian CAREL (VTT FUN CLUB)
Ludwig DEMSY (VTT DU TOULOIS)
Mathis DURY (VTT DU TOULOIS)
Maxence FAGOT (BOUXIERES EVASION)
Madline GASS (VTT FUN CLUB)
Malo MANNEVILLE (VTT FUN CLUB)
Louka MAROTEL (VTT DU TOULOIS)
Léo MESHAKA (VTT FUN CLUB)
Axel MORTIER (VTT FUN CLUB)
Mellina OIJID (VTT FUN CLUB)
Louca PERO (VTT DU TOULOIS)
Alixian PORTAL (VTT FUN CLUB)

Cadets U 17

Maxens BOULEZ (CCVTT BADONVILLER)
Timothé BRION (CCVTT BADONVILLER)
Clara FASSEY (VTT FUN CLUB)
Maxime FORTIER (CCVTT BADONVILLER)
Zacharie RZEPECKI (BOUXIERES EVASION)
Anthony SPOHR (CCVTT BADONVILLER)
Jao CAREL (VTT FUN CLUB)

LE STAGE VTT DE 3 JOURS SERA CONSACRE A PLUSIEURS DISCIPLINES DIFFERENTES

TRIAL

LUNDI : initiation et perfectionnement TRIAL dans la zone fermée et sécurisée du MOTO CLUB STANISLAS au Zénith à MAXEVILLE. Alain PORTAL, Alexandre MELLARD- magnifique endroit.

Le matin, après échauffement des articulations avec les conseils d'Alixian, Gaëtan, quelques tests de niveau pour composer les groupes. Les élèves s'engageaient sur une des zones préparées par avance. Pour certains, une totale découverte, anticiper son cheminement, chercher sa voie, prendre telle porte avec le plus de points, cela implique beaucoup de concentration et de réflexion. Le but étant de ne pas poser le pied à terre.

L'après-midi, les évaluations sur trois zones étaient lancées avec notations sur cartons, en conditions réelles. Au retour au Clam, tests physiques.

BMX CROSS COUNTRY

MARDI : au plateau de LUDRES, les stagiaires seront ravis de pratiquer sur la piste de BMX, la piste de PUMP TRACK, et les modules de couleurs différentes correspondant aux niveaux : de bleu à noir, comme au ski.

Ensuite, course cross-country par catégories près du camp d'Affrique (camp romain) et des falaises.

Au retour au centre, fin des tests physiques.

Après le repas, présentation d'une séquence par Victor LUKAS sur l'alimentation du sportif, l'hydratation et la récupération, voire le sommeil.

Puis un petit moment découverte du taï Chi : art martial chinois réduit à une gymnastique de santé, avec une dimension spirituelle. Il vise à harmoniser l'énergie corporelle, à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculo-squelettique. Mise en application des figures traditionnelles : prière au soleil, squat hindou, chien tête en bas, gorilles et autres mouvements pour le bien-être.

DESCENTE

MERCREDI : plateau de MALZEVILLE : tour du plateau par les secteurs techniques, apprentissage de la descente dans une carrière. Ensuite ENDURO typique avec sauts, virages serrés, et remontées à vélo. Pour conclure : deux runs chronométrés.



STAGE ROUTE

ROUTE : du jeudi 20 au vendredi 21 avril 2023

Différents tests techniques et tactiques du cyclisme traditionnel : départ 60 m arrêté, départ 200 m départ lancé, contre la montre, test de vélocité. En plus les tests physiques généraux.

ENCADREMENT : responsable Laurent LIEBROCK, OFP Joseph PIERRAT, service civique au Comité Olympique détaché au VTT FUN CLUB,

Alexandre MELLARD, VTT FUN CLUB , animateur fédéral et commissaire – le vendredi –



LES PARTICIPANTS

BARBIER GEORGES Jonas (NEUVES MAISONS CYCLISME)

FAGOT Maxence (BOUXIERES EVASION)

FRANCOIS Nathan (NEUVES MAISONS CYCLISME)

GRANGE-SCOPEL Ilan (NEUVES MAISONS CYCLISME)

LORRAIN Valentin (NEUVES MAISONS CYCLISME)

MESHAKA Léo (VTT FUN CLUB)

RZEPECKI Zacharie (BOUXIERES EVASION)

SANCHEZ Marius (NEUVES MAISONS CYCLISME)

SANCHEZ HERNANDEZ Marius (NEUVES MAISONS CYCLISME)

SCHOONBAERT Armand (NEUVES MAISONS CYCLISME)

TOURETTE Antonin (VC TUCQUEGNIEUX)

Le staff d'encadrement a remarqué le comportement exemplaire des jeunes stagiaires, et leur application dans les différents ateliers et exercices, avec une belle progression, tout cela dans une bonne humeur générale.

Nous remercions vivement les bénévoles et félicitons les stagiaires. Certains ont déjà signé pour l'année prochaine.....

