

<http://comitecyclisme54.fr/spip.php?article249>

Stage VTT et ROUTE DE Printemps 2023

- Stages et formations
-



Publication date: vendredi 1er septembre 2023

Copyright © Comité départemental de cyclisme de Meurthe et Moselle - Tous
droits réservés



Encadrement :
 Benoit GASPARETTI, responsable du stage et Président du VTT FUN CLUB - éducateur fédéral
 Madeleine GASPARETTI, présidente du Comité Départemental de cyclisme - éducateur fédéral
 Enzo LE GAGNE, VTT FUN CLUB - éducateur fédéral
 Alain PORTAL, VTT FUN CLUB - éducateur fédéral
 Niska LE GAGNE, VTT FUN CLUB - entraîneur fédéral
 Victor LUKAS, en service civique au COMITE OLYMPIQUE agréé au VTT FUN CLUB, titulaire licence STAPS.



STAGE VTT AU CLAM A ART SUR MEURTHE

Le stage se déroule en hébergement complet au centre de loisirs CLAM 30, 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
 Si c'est froid, la météo a été corrigée.



- ### LES PARTICIPANTS
- LES STAGIAIRES - VTT**
- Benjamin 13/18**
 Sam ALNASSOURI (VTT FUN CLUB)
 Mathis COUETTE (VTT FUN CLUB)
 Gaëtan FELTEN (VTT FUN CLUB)
 Mathias GASSI (VTT FUN CLUB)
 Amory WANTZ (VTT FUN CLUB)
- Mixte 11-15**
 Jaxi CAREL (VTT FUN CLUB)
 Loubry DEMSY (VTT DU TOULOUS)
 Mathis OURY (VTT DU TOULOUS)
 Maelene FAGOT (BOUKERES EVANSON)
 Mathine GASSI (VTT FUN CLUB)
 Maëlle MANNEVILLE (VTT FUN CLUB)
 Louka MARTEL (VTT DU TOULOUS)
 Léo MESHAKA (VTT FUN CLUB)
 Axel NORTIER (VTT FUN CLUB)
 Mathine OUD (VTT FUN CLUB)
 Louka PERD (VTT DU TOULOUS)
 Alain PORTAL (VTT FUN CLUB)
- Coachs VTT**
 Maxime BOUTEZ (CCVTT BADONVILLER)
 Thibaut BRON (CCVTT BADONVILLER)
 Clara FARSEY (VTT FUN CLUB)
 Mathis FORTIER (CCVTT BADONVILLER)
 Zacharie RZEPCKI (BOUKERES EVANSON)
 Anthony SPORR (CCVTT BADONVILLER)
 Jaxi CAREL (VTT FUN CLUB)

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

TRAIL

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

Le matin, après échauffement des articulations avec les conseils d'Alison, Quentin, quelques tests de niveau pour composer les groupes. Les élèves s'engageront sur une des zones préparées par avion. Pour certains, une 1^{ère} découverte, anticiper son déplacement, 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 rotations sur circuits, en conditions réelles. Au retour au Club, tests physiques.

BMX CROSS COUNTRY

MARDI : au plateau de LUORES, les stagiaires seront mis 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 puis du camp d'Afrique (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, hydratation et la récupération, voire le sommeil.

Puis un petit moment découverte du tai Chi : art martial chinois reculé à une gymnastique de santé avec une dimension spirituelle à visée à harmoniser l'énergie corporelle, à améliorer la souplesse tout en renforçant le système musculo-squelettique. Mise en application des figures traditionnelles : piéce au sol, squat, flexion, chien tête en bas, gorille 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 canyons. Course 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

Cofreets avec techniques et techniques d'cyclisme traditionnelle, départ 80 m arrêté, départ 200 m départ lancé, contre la montre tour de véloclub. En plus les tests physiques généraux.

ENCADREMENT : responsables Laurent LUDRICK, CFP Joseph PIERRAT, service ouïe au Comité Olympique délégué au VTT FUN CLUB. Alexandre MELLARD, VTT FUN CLUB, animateur fédéral et commissaire – le vendredi –.



LES PARTICIPANTS

BARBER GEORGES Jonas (NEUVES MAISONS CYCLISME)
FAGOT Maxime (BOULGERS EVASION)
FRANCOIS Nathan (NEUVES MAISONS CYCLISME)
GRANGE-SOPEL Jean (NEUVES MAISONS CYCLISME)
LOIRAIN Valentin (NEUVES MAISONS CYCLISME)
MESHAKA Léo (VTT FUN CLUB)
RZEPICHO Zacharie (BOULGERS EVASION)
SANCHEZ Marou (NEUVES MAISONS CYCLISME)
SANCHEZ HERNANDEZ Marou (NEUVES MAISONS CYCLISME)
SCHOONBAERT Armand (NEUVES MAISONS CYCLISME)
TOURETTE Antoine (VC TROQUEGNEUX)

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 ...

