



Extrait du Comité départemental de cyclisme de Meurthe et Moselle

<http://www.comitecyclisme54.fr/spip.php?article63>

Stage VTT et Route 2018

- Stages et formations



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



MARDI 24 AVRIL 2018 : initiation à l'ENDURO sur le plateau de MALZEVILLE. Reconnaissance à pied pour les secteurs sensibles, et reco par segments. Evaluation chronométrée en situation réelle : départ lancé toutes les minutes. Nous aurons droit à la visite de FR 3 pour préparer un petit reportage télévisé ; Nicolas HUGO l'as de la voltige portera une caméra embarquée. Attention portée aux étirements et initiation au tai chi avec Mado en soirée.



MERCREDI 25 AVRIL 2018 :

Découverte de la piste de BMX et un peu des modules au Plateau de LUDRES. Tout d'abord mise en jambe avec une course « carré à plat » suivi de quelques séquences de XC ELIMINATOR : départ à deux, à quatre. Là encore, nous aurons la visite de la télévision pour un reportage qui passera

le mercredi au 19/20 sur FR3 LORRAINE. Reportage sympa où on voit bien la chute d'Inès sur une double bosse, courageuse la demoiselle.

Après reconnaissance du parcours de maniabilité, envoi des pilotes toutes les minutes. Nous noterons la progression réelle de tous les concurrents.

Ensuite, pour le final, départ d'une course X COUNTRY par catégories, avec encouragement des amis.

Les objectifs du stage étaient réalisés : proposer aux jeunes des deux départements de se découvrir, quitter les familles, acquérir une certaine autonomie. Le comportement des stagiaires nous a convaincus de leur motivation. Une participation aux petites tâches quotidiennes comme dans tous les stages : chacun devait débarrasser son assiette et ses couverts.





STAGE ROUTE

A la suite du VTT, un stage ROUTE démarrait avec l'encadrement de : Micheline LEIDER (US Thierville) et Laurent LIEBROCK (OFP) et Simon BOULZAT, étudiant en L2 à l'UFR STAPS et stagiaire au VTT FUN CLUB.

Commentaires de Simon BOULZAT

Le jeudi matin nous sommes partis rejoindre une petite route peu fréquentée, situé à un peu plus de 15km du CLAM, afin de faire travailler les sprints avec un départ arrêté. Après avoir défini une ligne de départ et d'arrivée, tous les jeunes étaient chronométrés lors d'un premier essai individuel.

Ensuite les 15 jeunes étaient répartis en 5 divisions de 3 coureurs, en fonction de leur temps (du meilleur temps au moins bon). Puis sur le principe d'une montante/descendante, les jeunes de chaque division partaient en même temps : le premier à passer la ligne d'arrivée montait à la division supérieure, le deuxième se maintenait et le troisième descendait à la division inférieure.

Après 3 passages de chaque division, un classement final est établi.

Puis retour au CLAM tranquillement, pour le repas du midi. 45km au total de cette séance (sans les sprints).

Après manger, nous avons appris à ceux qui ne le savait pas, comment changer une chambre à air.

L'après-midi nous voulions apprendre aux jeunes à passer les relais en groupe (file montante et file descendante). Nous les avons donc emmenés sur un petit circuit de 6km environ. Un premier tour pour reconnaître le circuit. Le deuxième en répartissant les jeunes en quatre petits groupes, un encadrant par groupe, pour commencer l'apprentissage dans les meilleures conditions. Et un troisième tour en divisant le groupe en deux, pour leur apprendre à passer les relais avec un plus grand groupe.

Sur le retour, une petite boucle de 40 minutes supplémentaires était proposée aux cadets et à ceux qui le souhaitaient. Au total une sortie de 58km et un peu plus de 2h de vélo.

Le soir, petit bilan de la journée et revu des points techniques concernant le sprint et le passage de relais.

Le vendredi matin était consacré en première partie à des exercices d'agilités faisant travailler le contrôle du vélo, la trajectoire, le freinage et l'équilibre.

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. mise en place Madeleine GASPARETTI, avec le concours de Simon Boulzat et Alexandre Wisour.

L'après-midi une sortie longue de 2h40 soit un peu moins de 70km, pour terminer le stage en endurance. Avec une première partie de parcours assez vallonnée, l'occasion de profiter de quelques belles descentes. Sur la deuxième partie, plus facile et avec le vent dans le dos, 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.

Il faut reconnaître que les jeunes ont un bon état d'esprit en vélo et en collectivité. Bravo pour leur bonne humeur et leur plaisir. Et merci à l'encadrement et notamment aux jeunes stagiaires.

Remerciements à la direction du Centre de loisirs qui œuvre pour nous satisfaire.

Et bien sûr, un grand merci aux COMITES DEPARTEMENTAUX qui nous permettent d'organiser un stage d'une telle envergure, grâce à une aide financière conséquente.