

STAGE D'AUTOMNE - FORMATION JEUNES

40 STAGIAIRES PENDANT 3 JOURS

du 29 au 31 Octobre 2012

LUNDI 29 OCTOBRE 2012



Au programme : **TRIAL** au Zénith à Maxéville. Le club du Moto Club Stanislas avait mis à notre disposition leurs infrastructures pour une journée de technique pure bien remplie. Max, le président du club avait même mis le chauffage dans le local depuis la veille, pour que les enfants pique-niquent au chaud, et nous les remercions pour leur attention. Mais en fait, le soleil était tout doux et pratiquement tous les enfants s'installeront à l'extérieur.

Nous avons constitué au plus juste les groupes par niveaux des jeunes selon les disciplines : par exemple Louis Liardet qui est super fort en trial et descente sera intégré dans

Encore un groupe de moyens encadrés par Benoit :

Yann ALCARAZ, Loan GOUVERNEUR, Théo GUIOT, Mattéo MOREAU, Maxime PREVOST, Neil SAMMARI.

Le groupe de Rémi HAMMAECHER

avec Pierre LEBLOND : Yohann DESFOURS, Hugo LEBLOND, Timothée LEBLOND, Julien LOGEARD, Baptiste TRAN.

Les cadets encadrés par François CHERY :

Romain GROSJEAN, Romain COUVAL, Léonard SIMEANT, Thomas VIGUIER, Quentin WEISS.



Les « experts » encadrés par Sébastien BOTEREL :

Nathan BOTEREL, Coline CLAUZURE, Arthur, Lison et Louis LIARDET, Valentin MALBOS, Rémy ROBERT, Julian SEYER

Chaque groupe travaillera le matin sur des petits exercices de maniabilité, d'équilibre, de souplesse.

Les jeunes qui découvrent cette discipline sont un peu surpris de voir les vélos spécifiques de trial, sans selle, mais ils travaillent bien avec leur vélo normal.

Mise en application l'après-midi sur des zones délimitées en 5 segments et notées comme en compétition, avec des difficultés différentes selon les groupes. Les gamins en redemandaient.

Le podium : Coline et Valentin auront le même nombre de points mais Sébastien ayant installé une zone chronométrée, **c'est Valentin qui termine 1^{er} suivi donc de Coline 2^{ème}, et en 3^{ème} position Arthur.**

Un goûter offert par Rose, la maman de Maxime, clôturera cette excellente journée.



le groupe des « as » dans ces disciplines, mais vu son petit gabarit, il réintègre le groupe de sa catégorie pupille en cross.

Les groupes.

Les « Loupiots » encadrés par Mado et Bernard MONVOISIN :

Liam GUIBARD, Mathis HAMMAECHER, Jérémy et Alexandre JASKO, Elliott LEBLOND, Emile PAUCHARD, Celya PICOULET, Diego PUJAT-SAEZ, Emma et Léon SIMON

Les moyens encadrés par Corentin et Raphaël PEIGNE :

Geoffroy FLEISCH, Evan HAMMAECHER, Maxel LACOTE, Antoine PEIGNE

MARDI 30 OCTOBRE 2012

Au menu du jour : **ROUTE** le matin – toujours un temps magnifique, frais mais sec avec petit soleil.



Vincent Malbos apportera ses compétences techniques. Tout le monde s'élançait sur la piste cyclable, traversée de Clairlieu en direction de la route forestière des « Six Bornes » pour travail des relais, des vitesses, des positions en virage, avec des petits exercices pour attraper un bidon



en roulant, descendre du vélo en passant la jambe derrière ou devant la selle tout en roulant pour passage d'une planche comme en cyclo-cross, courses avec passage de témoin et autres amuse-bouche selon les

groupes. Au retour Rémy chute dans un nid de poule et heureusement plus de peur que de mal, il reviendra nous voir en fin d'après-midi en sortant de l'hôpital. Casse-croûte au stade, dans les pelouses. Pendant ce temps, balisage du circuit vtt X country.

Bravo à Corentin dans son rôle d'animateur



L'après-midi : **CROSS - COUNTRY.**

Après une reconnaissance du parcours, préparation et conseils pour une course en conditions réelles, avec mise en grille pour faire monter la pression et lachage des fauves.

Tous jouent le jeu et donnent tout. Dans la course des grands, Arthur ne lâchera pas Coline, chez les petits Evan sortira le premier du bois, tandis que Louis et Emile se battront au sprint jusqu'à l'arrivée et c'est Louis qui passera la ligne le premier. Belle prestation de nos jeunes, belles batailles.

Podium : 1. Coline – 2. Arthur – 3. Valentin

Podium des plus jeunes : 1. Evan – 2. Louis. 3. Emile.

Goûter offert par Audrey Robert pour terminer cette belle et bonne journée.



MERCREDI 31 OCTOBRE

Programme : **DESCENTE** sur la piste de Faulx, le club du FR FAULX WAGON DH nous avait gentiment autorisés à utiliser leur descente et nous remercions Joris, le président du Club.

Après une distribution de protections : dorsale, casque intégral et genouillères, les jeunes descendent la selle et hop, direction des véhicules qui les remonteront jusqu'en haut de la colline.

c'est Xavier LIARDET, Jean-Claude JASKO, Lionel SEYER et Bernard MONVOISIN qui chargeront les vélos et feront les navettes, et on peut les remercier vivement.

Reconnaissance de la piste par tronçons pour tous les groupes, avec passage délicat de souches, travail sur les nombreux virages relevés, et petites descentes abruptes.

Les plus aguerris monteront tout en haut de la piste où les difficultés sont importantes et intéressantes.

Après le déjeuner, une dernière « reco » et lancement des deux manches en conditions réelles.

Tout notre petit monde est prêt auprès

1'50''. 3^{ème} temps pour cette manche : Lison en 2'08''.

Mais tout peut encore se jouer sur la deuxième partie, puisqu'on retient le meilleur temps des deux manches.

Valentin qui a des problèmes de chaîne et dérailleur régulièrement, fera quand même les courses.



Coline jouera le tout pour le tout, mais perdra un peu de temps dans une chute mais conservera le meilleur temps. Arthur améliorera son chrono d'un dixième de seconde. En fait pas de changement pour le classement au scratch : 1. Coline – 2. Arthur – 3. Lison. Corentin aura le meilleur chrono de la 2^{ème} manche même s'il a déchaîné et fini à pied sur la ligne d'arrivée : 1'48''.

Chez les petits au scratch : 1. Eliott – 2. Jérémy – 3. Emma –

Goûter préparé par Elodie Jasko pour terminer cette magnifique journée.

A l'unanimité DH = DESCENTE, c'est la discipline préférée de tous. (y compris les remontées...)

Merci à l'encadrement, aux bénévoles qui ont permis à ces jeunes de passer trois journées qu'ils n'oublieront pas de sitôt. Remerciements particuliers à Jean-Claude et Elodie qui se sont mis à disposition pour l'intendance pendant les trois jours.

Nous souhaitons que ces journées « d'intégration » pour les nouveaux ont créé un esprit de cohésion entre les jeunes licenciés du club, qui sauront faire preuve de fair-play et de respect entre eux. Félicitations à nos stagiaires consciencieux et passionnés, qui ont énormément progressé.



de Benoît, les éducateurs veillent sur la piste, Mado est au talkie walkie en bas pour donner le top départ toutes les minutes. Raphaël et Pierre décomptent les temps.

Corentin, en sa qualité d'ouvreur, claquera un chrono difficile à battre : 1'45''.

Arthur montera sur le fauteuil du meilleur temps 1'55'', jusqu'à l'arrivée de Coline

