

STAGE HIVERNAL JEUNES 2013

COMITES de MEURTHE ET MOSELLE & MEUSE



Cette quatrième édition du stage hivernal destinée aux jeunes vététistes Meurthe-et-Mosellans et Meusiens s'est déroulée du lundi 4 au mercredi 6 mars 2013 en hébergement à la Base de Plein Air de SAINT MIHIEL (55).

On notait l'inscription de 33 jeunes des clubs représentés :

Meurthe-et-Moselle : 21 : VTT FUN CLUB -2 : CCVTT BADONVILLER

Meuse : 7 SA VERDUN- 2 LES BAROUDEURS DE LIGNY- 1 VELO CLUB COMMERCIEEN

Le stage était placé sous la direction de :

François CHERY titulaire du BEESAC (VTT FUN CLUB),

Pascal HINGRAY –BF1 et commissaire C-(LES BAROUDEURS DE LIGNY),

Benoit GASPARETTI – BF 1 et commissaire C- (VTT FUN CLUB, Président du club)

Madeleine GASPARETTI –BF1 et commissaire C- (VTT FUN CLUB),

Gilles PIERSON-BF1 et commissaire C- (LES BAROUDEURS DE LIGNY),

Alexis ZENON –BF1 et commissaire régional, (SA VERDUN, Président du club) et Président du Comité Meuse.

Et Sébastien BOTEREL (VTT FUN CLUB) stagiaire BF

Jean-Marie, master chef et François ROBERT aux navettes et à la logistique.

Les clubs avaient mis à disposition de la collectivité les moyens humains et matériels : véhicules avec remorque pour les navettes, équipements de protection.

Au programme : TRIAL ET DESCENTE exclusivement. METEO exceptionnelle : soleil et douceur.

Lundi toute la journée : TRIAL dans une carrière privée et fermée, zone de moto-cross, avec des zones adaptées à chaque niveau : après l'échauffement, initiation et perfectionnement.

Jean-Marie nous apportera le pique-nique à midi : sandwiches complets avec jambon, salade, fromage, très, très apprécié des enfants et une banane.

Après le goûter, deux heures au gymnase pour une partie de balle aux prisonniers, et les tests de détection pris très au sérieux par les stagiaires : souplesse, détente, endurance parler avec une détermination de la concordance en watts, qui donnent l'indication du potentiel futur de nos jeunes cyclistes. Ces données peuvent servir à la Fédération à retenir un athlète particulièrement intéressant (pour la piste par exemple).

Voici quelques explications des tableaux :

Après mesure de la taille, on mesure les enfants bras levés tendus. Puis ils sautent bras levés, et là on mesure leur détente. Un tableau de concordance analyse détente et poids, ce qui indique la puissance en watts.





Force des bras : nombre de pompes parfaitement exécutées en 1 minute.



Souplesse du dos et des membres inférieurs. Sur un banc, en position debout, flexion avant du tronc, jambes tendues. Le résultat est déterminé d'après la position la plus avancée que le sujet peut atteindre sur la règle étalonnée. Exemple : un sujet atteignant ses orteils obtient 0, un autre descendant sous les pieds de 6 cm aura - 6 tandis que celui reste au dessus-des pieds aura une note+



Test d'endurance – navette L. Léger : le sujet se déplace d'un point à un autre (distant de 20 m) en changeant de direction au rythme d'un signal sonore qui s'accélère rapidement. Le sujet est arrêté dès qu'il n'est plus capable de suivre le rythme imposé. Est retenu son palier final. Un tableau de correspondance permet d'évaluer la consommation maximale d'oxygène extrapolée en fonction de l'âge : VO2 max. (ml.mn.kg)

Au menu : riz accompagné de poulet à la crème, salade de fruits frais avec même des fraises.



Mardi matin : TRIAL : mise en situation de compétition avec comptage des points sur 5 zones de 5 segments, dont 1 chronométrée.

Nous n'effectuerons pas de classement par catégorie, car les trialistes ont travaillé selon leur niveau et non par catégorie.

Dans la matinée, nous recevons la visite de Jean-Louis LACHAMBRE, Président du Comité 54, Pascal LOUIS ex Président du Comité 55, et Claude HUMBERT, Président honoraire du Comité Régional qui ont pris la peine de se déplacer sur les zones de trial, et nous accompagnent pour le repas. : taboulé, spaghettis bolognaises et petit rôti de veau aux champignons, fromage, compote.

Mardi après-midi : DESCENTE – Reconnaissance du parcours par segments. Les remontées se font à pied car les terrains dans les champs au-dessus sont impraticables en voiture. Le circuit est surtout composé d'une succession de virages, un petit pierrier, un trou avec sa remontée qui nécessitera quelques passages pour déterminer la meilleure trajectoire car le sol est fuyant. Mais partout le sol est recouvert de feuilles mortes, sans cailloux, donc sans danger particulier.

Au retour, on termine les tests : force des bras, et stretching et taï chi avec Mado. Les habitués connaissent bien et apprécient cette petite détente un peu particulière.

Au menu : bœuf bourguignon bien tendre, purée et mousse au chocolat.



Mercredi toute la journée : DH

Après une dernière reconnaissance, la vérification du matériel, on lance le départ du 1^{er} run chronométré.

Pause repas bien appréciée : steak frites bien grillées, salade et yaourt. Vrai menu de descendeur...

L'après-midi, deuxième manche avec un départ comme dans les épreuves officielles, à savoir dans l'ordre décroissant, c'est-à-dire que le plus petit temps part à la fin, pour faire monter la pression. Les pilotes sont super concentrés dans le paddock de départ.

Derrière vérification des protections, des embouts de guidon, et c'est parti toutes les minutes. Nicolas Pierson,, l'ouvreur annonce un temps de 1,47.

Gôter, nettoyage des chambres avant de se séparer.



OBJECTIFS DU STAGE :

Présenter deux disciplines mineures dans nos secteurs, vu la topographie du terrain, la météo, les contraintes de matériel et d'encadrement pour la sécurité

Principalement mêler les compétiteurs des deux départements, ce qui relève le niveau ; présenter des éducateurs différents, qui peuvent avoir un autre regard sur l'enfant.

Tout ceci donne une ouverture d'esprit plus large aux gamins et à l'encadrement. Le respect des autres et le fair-play étaient bien entendu à l'ordre du jour sur et à côté du vélo. Pour certains aussi, le fait de quitter les parents et acquérir une certaine autonomie est une évidence.



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. Par groupe, à tour de rôle, benjamins, minimes, cadets balayaient le réfectoire. Certains découvraient le maniement du balai.... Les habitués sont rodés maintenant et montrent l'exemple.

On a noté quelques anicroches : dentifrice sur les poignées de porte, arrosage des filles, comme il n'y a jamais de coupable, tout le dortoir suspecté nettoie le local à vélos.

Mais il faut reconnaître que tous les jeunes ont un bon état d'esprit en vélo et en collectivité. Bravo pour leur bonne humeur et leur plaisir, et merci à tout l'encadrement, aux bénévoles et aux mamans qui ont donné un coup de main au nettoyage final des locaux Sandrine et Florence.

Remerciements aux Comités Départementaux.

Mado.