

# STAGE d' AUTOMNE



© Loïc Bernardin

**Du lundi 27 au mercredi 29 octobre 2014.**

Encadrement : Benoit, Mado GASPARETTI, François CHERY, Rémi HAMMAECHER, Eric LEGAGNE.

**Lundi 27/10/2014 : stade Roger Bambuck à VILLERS-les-NANCY**

Beaucoup de brouillard de l'aube à la fin de journée du **lundi**.

Les stagiaires se répartissent le matin sur les différents ateliers :

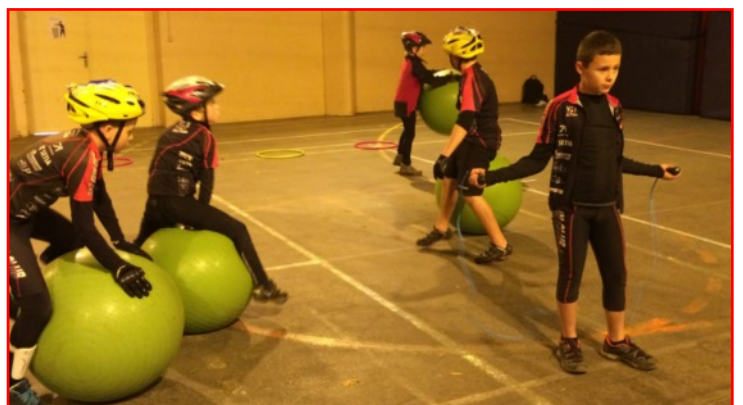
- Mécanique avec François dans le garage : réparation crevaison, entretien gaines de freins,...



- Initiation course d'orientation : lecture de carte. La moitié des jeunes va poser des balises, l'autre moitié devant les chercher - et vice-versa.



- Training PPG (préparation physique générale) dans le hall Rangeard avec Mado : saut pieds joints dans des cerceaux, course hésitation entre des plots, corde à sauter, saut en hauteur et résistance sur gros ballons, et on recommence l'exercice.



- Trial avec Rémi

L'après-midi tous les groupes se rendront par le bitume sur la route forestière « aux six bornes » pour du travail de relais par l'avant, par l'arrière, tour de rond-point, etc... toujours dans le brouillard.

**Mardi, tout le monde se retrouve à LUDRES sur la piste de BMX avec quatre jeunes bénévoles :**



Coline CLAUZURE , son frère Corentin, Arthur LIARDET et Valentin MALBOS que nous remercions vivement d'avoir bien voulu consacrer une journée - ou plus - pour diffuser leurs connaissances aux nouveaux et aux plus jeunes. Ils donneront des conseils judicieux, toujours prêts à faire des démonstrations ; la spécialité de Coline étant le bunny-hup, qu'elle exécute comme une petite pouliche qui caracole.



Coline et Corentin vérifie en reconnaissance le bon état de la piste de BMX, glissante avec le brouillard humide. Et on lance les départs individuels pour le grand tour, ensuite travail sur les bosses. Ensuite les groupes se répartiront sur les **circuits techniques du sentier des roches** sur le bord de falaise, sur le parcours de maniabilité près du camp d'Afrique (datant de cinq siècles avant J.C.) avec chronométrage. Coline mettra en place - comme à son stage « France » une course de relais individuel et par équipes en fonction des temps de chacun, et le constat est évident : amélioration au deuxième passage, et surtout équilibre des deux équipes. Bien vu, miss !!

**Les modules de différentes couleurs** selon le degré de difficulté ayant séché, ils pourront être abordés et travaillés l'après-midi : planche à bascule, petits ponts de bois, etc., ainsi que quelques zones trialisantes. Valentin démontrera tout son talent sur la piste de BMX.

**Mercredi, la journée sera consacrée à la discipline préférée des jeunes, à savoir la descente à FAULX.**



Le circuit se trouve sur une ancienne mine, tapée en plus par la tempête de 1999 et très intéressante à travailler, limitant le danger pour les jeunes.

Reconnaissance de la piste par segments, travail sur les virages relevés, les dévers, les passages délicats dans les cailloux et les souches près du wagon de la mine, qui subsiste encore.

Les plus grands sautent le wagon et la fosse creusée sous l'arrivée du wagon, et continue par un virage relevé sur palettes !!!! mais pas nous, pas aujourd'hui.

Maxime PREVOT, spécialiste enduro/dh viendra donner un petit coup de main et se joindra au groupe de Sébastien BOTEREL, qui prépare un diplôme d'éducateur. Raphaël Peigne accompagnera les plus petits.

L'après-midi, après une dernière reconnaissance, les pilotes effectueront deux manches. Nous retiendrons, comme en Coupe de Lorraine, le meilleur temps des deux. Souvent, c'est le deuxième chrono.

Corentin qui pratique le rugby maintenant, fera l'ouvreur ; il n'a rien perdu de sa technique puisqu'il a claqué le meilleur chrono en 1'41" avec de belles trajectoires, sautant le talus et enchaînant les bosses très proprement.

Nos stagiaires ont fait d'énormes progrès. Ces journées d'intégration leur ont permis également de mieux se connaître, se respecter. La meute est presque constituée par respect des prestations des collègues. Louis LIARDET confirmera son rôle de leader, pour sa reprise après un problème d'épaule au TFJV, en assurant le plus faible temps des benjamins-minimes.

Ce stage aura permis une intégration rapide des nouveaux

arrivants, en trouvant exactement leur place dans la « meute » et en appréhendant toutes les facettes de notre sport, avec sérieux mais toujours dans la bonne humeur. Merci à l'assistance : Florence - Jean-Claude JASKO, Xavier LIARDET et Romain MARSOT aux remontées des pilotes et des vélos. Remerciements aux mamans qui ont confectionné les gâteaux pour les goûters, toujours bien appréciés.

