

# STAGE COMITES 54 / 55

Un stage de détection et de formation VTT était proposé aux vététistes des départements Meuse et Meurthe-et-Moselle, sous l'égide de leurs comités départementaux respectifs.

Cinquante jeunes des catégories benjamins à cadets se dépêchaient de s'inscrire pour participer au stage du **lundi 03 mars au mercredi 05 mars 2014**, les retardataires n'ayant pu participer faute de place en hébergement à la base de plein air de Saint-Mihiel. Il faut dire que ce stage représente un évènement important pour les cyclistes qui ont très envie de pratiquer trial et descente, en se mesurant avec fair-play entre les deux comités.



Tandis que le staf d'encadrement mettait en commun les moyens pour réussir au mieux l'organisation de ce challenge.

**Responsable** : Benoit GASPARETTI avec l'encadrement de François CHERY, Madeleine GASPARETTI, l'assistance de Sébastien BOTEREL, stagiaire et Benoit LAUBARY, ainsi que Jean-Marie (master Chef) et François ROBERT à la logistique, du VTT FUN CLUB Alexis ZENON, Président du Comité Meuse, Pascal HINGRAY, Gilles PIERSON et Lionel REGNIER des Baroudeurs de Ligny.

## Les participants :

**LES BENJAMINS** : Eliot BERNOT, Nathan BOTEREL, Léo BOUYS, Pol CHENNOUFF, Romain CHOIGNOT, Marius CHRISTIEN, Geoffroy FLEISCH, Léo FLOSSE, Evan HAMMAEACHER, Oscar HOUPET, Maxel LACOTE, Louis LIARDET, Tom OSTERMANN, Benjamin PAQUIN, Antoine PEIGNE, Rémy ROBERT, Lancelot SORAIN, Ludovic SIMONIN, Matthieu SPINELLA, Hugo THIERY, Valentin THIRIOT, Léonie VASSART, Léonard VINERTA, Simon WEBRE.

**LES MINIMES** : Douglas DEMART, Jules DREANO, Alex GUMY, Rayan GUTHMULLER, Guillaume HAZARD, Nicolas LAMBERT, Arthur LIARDET, Lison LIARDET, Julien LOGEARD, Valentin MALBOS, Samuel REGNIER, François SALMON, Julian SEYER, Malaury THIERY, Corentin VASSART.

**LES CADETS** : Yann ALCARAZ, Kenny AUBRY, Emmanuel BOISSON, Romain COUVAL, Gauthier COUSTEIX, Hugo BOULANGER, Mattéo MOREAU, Maxime PREVOST, Léonard SIMEANT, Loïc STAUFFER, Thomas VIGUIER.

La météo était assez agréable : fraîcheur, mais pas de pluie

- **Lundi 03 mars, TRIAL** : cinq zones de trial étaient installées par Gilles pour entrainement le matin. Initiation pour certains, zones plus difficiles pour d'autres. Pique-nique sur le site avec un abri pour les plus frileux. Notations sur les zones dont une avec chronométrage pour départager les ex-aequo, en situation de compétition.

- . En soirée au gymnase, on relevait taille, poids de nos athlètes ; on mettait en place des ateliers pour déterminer la souplesse, la détente, la force des bras avec des pompes, triple bond sans élan et paliers de course avec la navette Léger.

- . Pas le temps pour faire des jeux. On rentrait au centre pour la soirée ; au menu du soir une guiche-salade très appréciée, escalope de poulet avec petites carottes, et yaourt. La nuit fut un peu mouvementée pour les plus jeunes qui ont chahuté.



- **Mardi 04 mars, XC** : séance d'entraînement composée de liaisons et de spéciales avec un rallye vtt typé cross-country comprenant : mini XC en ligne, contre la montre en montée, carré à plat, enduro, parcours maniabilité.

. A midi, retour au réfectoire pour prendre des forces ; au menu : carottes râpées, pâtes à la bolognaise, fromage et compote de pomme.

. Le président du Comité Départemental, Jean-Louis LACHAMBRE, et Jacky CUNY, du comité 55 et cadre de l'Equipe technique, passaient la journée avec les stagiaires, prenant un chronomètre et une fiche d'évaluation.

. L'après-midi, évaluation sur toutes les spéciales, le tout avec un classement significatif

. En ajoutant le classement des ateliers en salle, on établissait un classement général déterminant le potentiel de nos sportifs.

. Retour à la base de loisirs où nous attendait le Docteur Emilien FRONZAROLLI, médecin du sport ; celui-ci avait préparé un power-point pour parler du renforcement musculaire, des étirements, l'alimentation et la récupération des jeunes sportifs. Suivait une intervention de Gérard BROCKS, CTN faisant fonction de CTS pour la Lorraine, expliquant les critères de sélection des compétiteurs qui seraient retenus dans l'équipe régionale.

. Pour le repas, une soupe de légumes suivie d'un bourguignon accompagné d'une purée de pommes de terre et une salade de fruits.

. Tous les stagiaires s'endormaient rapidement, du sommeil du juste.

## - **Mercredi 05 mars, descente :**

reconnaissance par segments de la piste de DH le matin, et remontées à pied (avec courage). Chrono-

métrage d'une première manche.

. Le moral était au beau fixe à midi car Jean-Marie avait préparé frites et steak haché, fromage et tarte aux pommes.

. L'après-midi c'était reparti pour une deuxième manche chronométrée.



Les objectifs du stage étaient pleinement atteints : acquérir une certaine maturité et apporter l'autonomie aux plus jeunes, en dehors d'une structure traditionnelle, familiale ou scolaire par la gestion du matériel, des vêtements techniques, des contraintes de collectivité, de protection de l'environnement. La valorisation et le plaisir des jeunes semblent une évidence.

Tous les résultats des exercices, le power-point ont été adressés à tous les stagiaires, ces évaluations ont démontré leur appétence pour le cyclisme et leur détermination à progresser comme on peut le constater chaque année lors de ce séjour sportif concluant et positif.