

STAGE TEAM 15

Le club organisait durant les vacances scolaires un stage « route » pour les jeunes du TEAM VTT FUN CLUB du dimanche 8 au samedi 14 février 2015 dans le village M Vacances dans la colline à la CROIX VALMER dans le Sud. Le but du stage étant : le travail d'endurance, la cohésion du groupe et l'intégration des cadets.

Bon, la route n'est pas favorite parmi les disciplines du cyclisme, mais il faut en faire. Les plus jeunes le savent et ensemble, ils vont tenter d'apprivoiser le bitume. De plus, ils vont abandonner les single bien boueux de la forêt de Haye pour découvrir la région aux noms enchanteurs : Cavalaire, Bormes les Mimosas, Lavandou. Une sortie les mènera à Ste Maxime. Une autre à Cogolin avec vue sur la baie de Saint Tropez où Bernard Monvoisin, ira voir son yacht..... (ça ne fait pas de mal de rêver).

Après la pluie, les prévisions s'annoncent bonnes pour le reste de la semaine.





Petit compte-rendu technique de la semaine par Lionel LEDOCQ, l'entraîneur.

Chaque matin réveil pour petit déjeuner copieux entre 7 h et 8 H.

Lundi : sortie de 3 H pour le groupe avec 80 km et 1 200 m de dénivelé positif pour tout le groupe.

Mardi : sortie de 3 H pour les cadets avec 70 km et 700 m de dénivelé positif ; pour les espoirs avec Lionel : 140 km et 1 600 m de dénivelé positif.

Mercredi : sortie de 3 H pour les cadets avec 80 km et 900 m de dénivelé positif tandis que pour les espoirs avec Lionel : 130 km et 1 800 m de dénivelé positif.

Jeudi : sortie de 3 H pour tout le monde avec 82 km et 900 m de dénivelé positif, et la récompense : plage l'après-midi avec foot dans le sable, et baignade dans une mer à 14°si, si, ils l'ont fait.

Vendredi : sortie de 4 H avec 100 km et 1 200 m de dénivelé positif pour tout le groupe.

Bilan de la semaine : 10 000 calories. Près de 600 km, 6 000 m de dénivelé positif, 16 h de selle pour les cadets et 23 H de selle pour les espoirs.

Bon état d'esprit des stagiaires. Semaine appréciée du coach et des participants :

Arthur LIARDET, Julian SEYER, Arthur BEUREY, les cadets Coline CLAUZURE, junior fille Alexis HURSTEL, Bryan RANSLANT et Régis VOIRY, espoirs Encadrement : Lionel LEDOCQ, entraîneur et Bernard MONVOISIN, logistique.

