



## STAGE ETE avec VANDOEUVRE

Pendant une semaine d'été, les jeunes Vandopériens ont pu découvrir le VTT au départ du stade Roger Bambuck de VILLERS-les-NANCY du lundi 17 au vendredi 21 juillet 2017.

Après avoir repéré et réglé le vélo qui leur allait bien, mis le casque et rempli un bidon d'eau, les jeunes stagiaires se regroupaient autour de Mado GASPARETTI pour écouter les consignes de sécurité, les points essentiels sur les positions et le freinage. Ensuite direction la forêt en face du stade sur un parcours de maniabilité découverte. Le temps passe vite sur des ateliers de petites descentes, remontées, virages serrés. Le deuxième jour ce sera exercices dans la petite carrière présentant un beau terrain de jeux. Mercredi le groupe se rendra au-delà de la Maison forestière de Chavigny, sur le petit sentier en crête qui va vers la mine de fer de Neuves-Maisons.

Jeudi les pilotes apprécieront la carrière près de la Vierge de Chavigny encastrée dans un arbre, et toute fleurie.

vendredi, sentier au-dessus du boulodrome, pifs-pafs à négocier avec élan, remontée vers la zone trialisante présentant des dévers qui impressionneront les jeunes gens mais tous arriveront à passer, chacun à leur façon. Retour par un goulot serré et petit single track jusqu'au stade.

Tous ces parcours serviront d'apprentissage pour travailler les relais, comme au Tour de France, les points d'appui, lever un bras, passer un petit tronc d'arbre en bunny-up, etc..

Météo agréable pendant toute la semaine, et des stagiaires intéressés et qui ont bien progressé. Mado.