

STAGES ETE MAIRIE DE NANCY

La Mairie de NANCY permet aux jeunes de la commune de découvrir ou pratiquer de nombreuses animations sportives durant les vacances d'été : roller, squash, tennis basket, escalade, aviron. Comme chaque année, notre club proposait des séances de vélo tout terrain au départ du stade Roger Bambuck à VILLERS. Nous pouvons gérer le matériel, réparer un vélo ou prêter bicyclette ou casque. Et puis, il y a un point d'eau, bien apprécié par cette météo caniculaire. Le jet d'eau permettrait aussi de laver les vélos en cas de boue.

Sur nos terres, nous pouvons utiliser certains sentiers ou d'autres, selon le niveau des pratiquants.

Date des stages :

Du 16/07 au 20/07/2018 de 10 à 12 H : stagiaires de 8/12 ans

Du 16/07 au 20/07/2018 de 14 à 16 H : stagiaires de 13/15 ans

Du 30/07 au 03/08/2018 de 10 à 12H : stagiaires de 8/12 ans

Encadrement : François CHERY, titulaire d'un BEESAC

Les jeunes viennent directement au stade par leurs propres moyens.

Après une évaluation dans l'enceinte du stade, une explication sur les fondamentaux du vélo, l'application correcte du freinage, la position efficace, la petite troupe s'engage dans la forêt de Haye. Comme les jeunes gens viennent pour une semaine, qu'ils ont choisi eux-mêmes ce sport, ils sont super motivés et déterminés.

La progression est rapide et ils peuvent alors réaliser de belles prestations sur des pif-paf, gymkana, petites bosses ou descentes délicates ; il est possible d'aller plus loin, de faire plus de kilomètres. Nous les félicitons aussi pour leur bon état d'esprit et leur fair-play, en espérant les recevoir ultérieurement au club. Une friandise et un diplôme de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME leur sera remis.



STAGES BEAUREGARD

STAGE MJC BEAUREGARD sous la tutelle de François CHERY, BEESAC

le lundi 23 juillet 2018 après-midi.

Les jeunes gens venaient de Beauregard avec un véhicule master. L'animateur sportif distribuait vélos et casques, réglés pour chaque stagiaire, ainsi qu'un bidon d'eau.

Evaluation dans l'enceinte du stade Roger Bambuck route de Maron à VILLERS et petite randonnée en face du stade dans les petits sentiers techniques. Maniabilité, pilotage et apprentissage d'un freinage efficace étaient à l'ordre du jour. Les progrès se sont fait sentir au fur et à mesure de l'après-midi et la confiance se mesurait sur les single tracks.

le vendredi 27 juillet 2018

Accueil des neuf enfants et l'accompagnatrice sous un ciel menaçant mais sans pluie. Après l'évaluation dans l'enceinte du stade sur notre zone de trial, l'éducateur décidait de faire un parcours assez plat car une jeune fille avait du mal pour rouler dans les petites descentes ou sur un terrain légèrement en pente. Direction la Sapinière de Laxou. Passage par la petite carrière, avec l'apprentissage de petits sauts contrôlés, la maîtrise des trajectoires et le transfert du corps, l'humidité accentuant les difficultés. Retour sur le parcours de la Coupe Grand Est jeunes et le ciel menaçant, le groupe accéléra pour rentrer tout juste avant une grosse averse et douze kilomètres d'effort.

Pour les deux groupes découvrant le vrai vélo tout terrain sur des sentiers techniques en forêt de Haye, c'était un exercice délicat mais bien apprécié.

Les jeunes gens apprécieront la distribution de friandises et diplôme de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME validant leur baptême en VTT.

