

STAGE HIVER JEUNES

Les jeunes pousses du club ont profité d'une météo exceptionnelle lors d'un stage club proposant l'initiation aux différentes formules du cyclisme au stade Roger Bambuck à VILLERS-les-NANCY

les jeudi 14 et vendredi 15 février 2019.

A l'encadrement : Benoit et Mado GASPARETTI, François CHERY pour les plus grands.

Les participants : Mattéo CHARTREUX, Ilyan CONTREBARDO, Timothé DESPRE, Valentin FOUR, Pâcome FUSIBET, Mathéo PERRIN, Paul REMY, Laurent REMY, Maxime XENARD.

Louis BAIL et Ethan HAMEN le vendredi après-midi.



Jeudi, matinée consacrée au trial dans le hall Rangeard, avec des vélos sans selle afin de tenir en équilibre le plus longtemps possible et faire des galipettes sur palettes, bascules, portiques. Quelques exercices de sauts à la corde, pompes, et assouplissements sous forme de taï chi avec Mado : chien tête en haut, papillon, grenouille, et quelques autres.

Mise en application à l'extérieur sur la zone de modules dans l'enceinte du stade, installée par Maël SAVIGNARD et Alain PORTAL. Il faut faire attention car certains sauts mis en place par Valentin MALBOS sont un peu délicats, il était là pour donner des conseils et faire des démos.

Petite séance de mécanique basique pour apprendre à réparer une chambre à air, démonter et remonter une roue. Bon, il ne faut pas que ça dure trop longtemps. L'exercice suivant permettra une initiation à la route. Départ par la piste cyclable en file indienne, vers Clairlieu, par la route jusqu'aux restaurants. Un petit coucou pour les animaux, et l'âne qui-vu de tout près- a impressionné les enfants. Travail de relais pour rejoindre la zone des « Six Bornes » jusqu'au rond-point, avec des exercices en duo dans un virage.

La remontée de la piste cyclable doit se faire au mental.



En cross-country, direction le plateau de Ludres pour une découverte (pour certains) de la piste de BMX et du bike-park où certains modules de couleur sombre restent à appréhender, les plus faciles étant la piste verte et la bleue.

Reconnaissance des parcours qui seront proposés lors de la 1^{ère} manche de la COUPE GRAND EST organisée par le club le dimanche 10 mars 2019 et mise en situation « départ de course ».

Belle progression de nos jeunes sportifs.