

STAGE COHESION CREW VTT FUN CLUB

L'objectif du Crew vtt fun club est de développer des pilotes membre de notre club pour leur permettre d'atteindre le meilleur niveau possible.

Réelle antichambre du team vtt fun club UCI, le Crew développe des pilotes et permet de construire une rampe d'accès vers le team UCI.

Dans l'objectif d'être labélisé TEAM NATIONALE DN3 pour la saison 2025, nous travaillons d'ores et déjà dans ce sens et comptons dans nos rangs 5 pilotes :

LEO MESHAKA qui évoluera cette année en 1^{ère} année CADET, MELLINA OIJID en 1^{ère} année CADETTE, ROBIN MOUGEL, JULIEN LOGEARD-FREYBURGER et MATHIS QUEHAN qui évolueront dans la catégorie ELITE.



BRUNO LOGEARD-FREYBURGER prend le rôle de gestion des hébergements et de l'approvisionnement des repas, JONATHAN FASSEY en tant que responsable principal de notre équipe pilotant nos rassemblements par la préparation de nos repas et l'accompagnements dans l'ensemble de nos activités. MATHIS QUEHAN se charge également d'encadrer techniquement les coureurs sur le plan sportif.

Comme toute équipe, la ressource fondamentale dont le Crew doit disposer résulte de la cohésion, aussi bien entre les encadrants qu'entre les coureurs. Notre but est de former une équipe capable d'atteindre les sommets dans les bonnes comme dans les mauvaises situations.

Ce stage d'une semaine (25/02/2024 au 03/03/2024), nous a permis d'accéder dans les moindres détails à chaque émotions, sens et expérience de ce qu'est la mise en œuvre d'une cohésion d'équipe. Accompagnés de Jonathan, nos 5 pilotes (ainsi qu'INES MARCHESAN, cadettes 2, pilote rattachée à notre Crew pour ce stage) se sont perfectionnés tout au long de cette belle semaine.



Les premiers traits de cette aventure s'esquissent dès lundi, avec une sortie route et deux exercices d'intensités dans les cols permettant à chacun de juger de sa forme mais également d'appréhender pour chacun la manière d'évoluer en groupe, une nouveauté pour nos cadet(tes). Le travail d'équipe va d'intensifier dès l'après-midi avec

une sortie vtt sous une réelle tempête, vent et pluie à volonté. Dans la tête comme dans les jambes il a fallu être solide pour arriver aux termes de cette sortie difficile. Résultat, un sourire sur chaque visage et même une baignade dans la piscine pour certains avant de prendre une bonne douche chaude.



Les deux prochains jours résulteront de deux sorties en commun avec le TEAM VTT FUN CLUB UCI, en route et VTT. L'occasion pour nos pilotes de partager un moment convivial et de se positionner vis-à-vis de l'autre équipe. Avec une volonté de fer, chaque membre du Crew a su se démarquer et prendre un maximum de plaisir sur ces routes et sentiers aux paysages idylliques.



En travaillant en intensité via les sprints, allure course mais aussi séance de renforcement musculaire, nos coureurs ont su repousser leurs limites mais surtout grandir et mesurer l'ampleur de leur capacité. Bien sûr, ces moments peuvent résulter de passage difficile notamment lié à la fatigue engendrée par tant d'effort. Mais la force de cohésion de notre Crew a su triompher de ces derniers par l'implication de chacun.



En résumé de notre semaine, de l'émotion, des pleures des rires mais surtout une expérience inoubliable donnant naissance à de grandes ambitions pour chacun d'entre nous. Les yeux déjà rivés vers cette saison et brûlant d'envie de donner le meilleur de soi même tout au long de cette saison, le Crew vous invite à suivre de près son parcours.

