http://www.vttfunclub.fr/spip.php?article2703

Stage TEAM VTT FUN CLUB

- Compétitions - France 2024 -

Date de mise en ligne : jeudi 14 mars 2024

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

Le TEAM VTT FUN CLUB, fraichement devenu TEAM UCI, a profité des vacances scolaires pour poser ses roues en Espagne pour la 2 e année consécutive. Destination prisée pour son doux climat à cette période de l'année, nous nous sommes établis en Catalogne. L'année dernière nous étions sur la mer, cette année un peu plus dans les terres. Chaque année, le stage de pré-saison permet de se retrouver coureurs comme encadrants après la préparation hivernale chacun de son côté.

L'effectif du Team 2024 : Coline Clauzure, Tom Wichlacz, Tom Perrin, Antonin Marsot, Léo Antoine, Florian Fery, Nicolas Stocky, Auxence Portal, Jeanne Duterne, Clara Fassey et Axel Gobillot.

Résumé du stage 2024 TEAM VTT FUN CLUB en Espagne du vendredi 23 février au dimanche 03 mars

Le TEAM VTT FUN CLUB, fraichement devenu Team UCI, a profité des vacances scolaires pour poser ses roues en Espagne pour la 2e année consécutive. Destination prisée pour son doux climat à cette période de l'année, nous nous sommes établis en Catalogne. L'année dernière nous étions sur la mer, cette année un peu plus dans les terres. Chaque année, le stage de pré-saison permet de se retrouver coureurs comme encadrants après la préparation hivernale chacun de son côté.

C'était l'occasion de participer à la course internationale de Banyoles, l'an dernier en clôture de stage, cette année en ouverture. C'est chaque année une course de reprise pour bon nombre d'équipes et de coureurs internationaux si bien que c'est devenu une référence. Cela donne à cette Copa Catalana qui se déroule du côté de Girona, une grande dimension. Épreuve aux allures de Coupe du Monde avec les meilleurs mondiaux (dont plusieurs champions du monde), l'une des premières épreuves de VTT XC OLYMPIQUE internationale UCI où tout le monde veut se confronter. Un beau plateau d'élites mondiaux est présent tous les ans. C'est idéal pour se mettre en route et lancer la saison. Ça prépare aussi pour les courses qui arrivent parfois 2 à 3 semaines après. C'est donc l'occasion de s'étalonner, de se tester afin d'évaluer les sensations à l'aube de la saison après un hiver de travail.

Les résultats de la Shimano SuperCup MTB Massi de Banyoles qui était une UCI Hors-Classe :

- Pour Jeanne chez les U17 filles, la première victoire de la saison ne se sera pas fait attendre et elle s'impose après une course menée de bout en bout. Elle a encore pu prouver tout son talent en remportant d'entrée une course mythique pour le début de sa saison. Clara quant à elle est contrainte à l'abandon dès la start loop à cause d'une casse mécanique (bris de dérailleur) suite à une chute.
- Chez les U17 hommes, Axel part 47e et auteur d'une belle course se classe 19e sur 113 engagés.
- Chez les espoirs (U23 Homme), le samedi, Tom Perrin accroche une belle 21e place alors que Tom Wichlacz coupe la ligne en 87e position sur 121 engagés après une course de remontée (dernier appelé sur la grille de départ).
- Sur la Junior World Series (U19), Nicolas pour sa rentrée met la barre haute avec une 8e place en étant 2e durant une majeure partie de la course. Florian parti 60e terminé 29e suivi de Léo, 33e. Quant à lui, Auxence conclut sa course avec une superbe 67e place sur 145 engagés.
- Coline au terme d'une course régulière face au niveau relevé termine 21e élite Femme et 3e française.
- Pour doubler le week-end, Tom Perrin a aussi couru le dimanche, avec les élites hommes, avec encore une grosse performance puisqu'il terminé 30e sur 90 engagés en se battant avec des pilotes sur le devant de la scène mondiale.

Antonin n'a pas couru pour assister au mieux les autres pilotes et il a joué un rôle déterminant en zone technique avec Romain.

Nous avons ensuite pu commencer le stage.

L'effectif du stage : Coline Clauzure, Tom Wichlacz, Tom Perrin, Antonin Marsot, Léo Antoine, Florian Fery, Auxence Portal, Jeanne Duterne, Clara Fassey et Axel Gobillot.

Tous les pilotes du Team étaient présents pour ce stage excepté Nicolas Stocky, notre pilote ayant préféré faire l'impasse sur le stage en vue de préparer au mieux les courses internationales. Après son excellente 8e place sur la Junior Series de Banyoles ayant tenu la 2e position durant une majeure partie de la course, Nicolas a des ambitions de sélection en équipe de France pour participer aux Championnats d'Europe.

Pour le stage, un bel hébergement était réservé par Romain avec une grosse capacité d'accueil de 20 personnes. Proche du lieu de course et au calme... c'était parfait.

Dimanche 25 : Première sortie du stage l'après-midi sur route pour quelques pilotes seulement afin de récupérer des efforts de la course : 56km en 2h avec 850m d'ascension totale et presque 27km/h de moyenne.

Lundi 26 : Du bi-quotidien, c'est-à-dire une journée coupée en 2 avec 2 séances différentes ce qui est intéressant physiquement pour l'entrainement. Le matin, la première sortie au complet. Temps gris/pluie et séance route récupération : 41km en 1h30 avec 500m de dénivelé positif et presque 27km/h de moyenne. Puis dans l'après-midi, nous avons fait 2 groupes afin de travailler selon les nécessités, ou les sprints ou les cols. De la pluie nous a accompagné sur cette sortie. Pour le groupe col, c'était 58km en 2h20 avec 1100m de dénivelé positif et 24km/h de moyenne dont une montée de plus d'1h.

Mardi 27 : Sortie longue sur route de 150km de prévue avec 2600m de dénivelé positif. Séance en commun avec le Crew VTT FUN CLUB qui nous avait rejoint pour ce point clé du stage. Moment incontournable, c'est devenu une tradition au fil des années. C'est la journée majeure du stage, un peu un passage obligé synonyme de souffrance mais aussi d'équipe soudée. Les encadrants aiment bien nous voir aller au bout de nous-même afin de constater notre combativité, notre motivation et surtout notre esprit du collectif. Tout comme l'an dernier, une excursion en France au programme dans le parcours afin de passer plusieurs cols frontaliers. Nous avons été éreintés sur la première partie le matin avec un fort vent à 70km/h épuisant.

Matinée passée sans trop d'encombres malgré de puissantes rafales à 90km/h donc une situation assez dangereuse. Néanmoins, l'après-midi ne fut pas sans émotion. Alors que nous enchaînions les cols, nous avons dû nous stopper net. Malheureusement un imprévu a tout bouleversé. En bas d'une descente de col, dans la traversée d'un village en ligne droite, Tom Perrin se fait faucher par un chien en liberté traversant la route à vive allure sous ses roues. Le choc est violent à en juger par l'état du vélo, brisé en 3, et l'état du casque, tout aplati. Tom est évacué par les pompiers à l'hôpital de Perpignan où on lui diagnostique une clavicule cassée mais non déplacée. Pas de traumatisme crânien heureusement, mais beaucoup de meurtrissures, brûlures, saignements sur les bras, les jambes et les mains. Bien amoché, il est quand même sorti de l'hôpital dans la soirée mais son stage s'est terminé là. Un accident qui mettra fin à notre périple du jour également : fatigués et refroidis par la chute, personne ne repartit. Au final, c'est quand même 110km en 4h30 de réalisé avec 1800m de dénivelé positif et 24,7km/h de moyenne même si 150km étaient prévus.

Mercredi 28 : Sortie VTT sur le célèbre site d'enduro et de VTT XCO de Santa-Coloma de Farners pour travailler la technique dans les descentes avec plusieurs pilotes qui connaissaient les lieux en la personne de Tom W et Antonin. Une 30aine de kilomètres en 2h avec 1000m de dénivelé positif mais surtout beaucoup de plaisir pris dans les descentes, sur les sauts et dans les passages techniques.

Jeudi 29 : Déjà la dernière sortie avant de rentrer en France. Nous avons profité des températures estivales et du soleil qui avait du mal à s'imposer en début de semaine. Une pause traditionnelle en terrasse lors de cette séance route avant de repartir pour finir cette bonne sortie : 74km en 2h45 avec 1500m d'ascension et 26,5 de moyenne. Une longue montée d'1h mais une vue à couper le souffle sur toute la région environnante.

Quelques pépins tout au long de la semaine : de la casse matérielle (une roue, une patte de dérailleur, 2 crevaisons, 1 pneu déchiré, et un problème de vitesse) mais pas de quoi nous abattre.

Mais surtout le coup dur de ce stage : la chute de Tom Perrin. Tombé mardi sur la sortie longue endurance, il souffre d'une clavicule cassée et va prendre le temps de se remettre. Sa durée d'absence en compétition n'est pour le moment pas déterminée. Néanmoins, nous savons qu'il va se relever pour revenir encore plus fort à son top niveau. Bon rétablissement.

Et pour conclure comme il se doit cette semaine intensive, certains coureurs du team ont participé la Massi Cup UCI Classe 1 de la Forêt de Chabrières à Guéret. Le parcours de Guéret présent chaque année sur la Massi Cup et assez souvent sur les Coupes de France, n'avait pas changé. Cependant un parcours gras, boueux et rendu humide par la pluie attendait les coureurs. De la pluie en abondance, encore et encore, et de la boue à volonté avec des températures fraîches. Un beau chantier qui n'a pas découragé les pilotes du Team habitués pas ces conditions dantesques. La semaine de stage se sentait un peu dans les jambes mais n'a pas empêché de beaux résultats :

- Les cadets et cadettes ont ouvert le bal : 16e place pour Axel en étant parti de la 13e ligne donc 100e environ. De son côté, Jeanne s'est adjugé une nouvelle victoire en revenant même sur de nombreux garçons partis 1min avant elle.
- Les Juniors ont confirmé les bons résultats : Léo termine 9e et en profite pour prendre quelques points UCI. Florian parti de la 15e ligne / 17 (soit 120e) réalise une superbe course pour échouer à seulement une petite place des points UCI... c'est cruel mais quelle remontée jusqu'à la 11e position ! Et Auxence, auteur d'une

remontada également passant de la 125e place (16e ligne /17 au départ) à la 43e place à l'arrivée sur 130 coureurs.

- Enfin Coline a conclu ce week-end en prenant une magnifique 11e place sur la course scratch élite et U23 empochant de précieux points UCI.

Clara, Tom W, Tom P, Antonin et Nicolas n'ont pas couru sur cette course.

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Trajet direction l'Espagne avec un départ de Nancy à 6h	Reconnaissances ou éveil musculaire pour se mettre en route	Course U17 Hommes (Cadets) Course Femmes (élite et cadettes) Course élites Hommes	Route : sortie récupération : 1h30 / 40km	Route : sortie longue : - Prévu : 150km -Réalisé : 4h30 / 110km	Séance renforcement musculaire organisée par Tom Perrin	Atelier cuisine en groupe par les coureurs	Transfert direction Guéret	Reconnaissances ou éveil musculaire pour se mettre en route	Course U19 Hommes (Juniors) Course élite dame
Après-midi	Reconnaissance du plusieurs après une arrivée sur le site de course en fin d'après-midi	Course U23 Hommes (Espoir) Course U15 Hommes (Junior)	Route : sortie récupération : 2h / 50km	Route : sortie cols ou sprints en fonction des choix : 2h30 / 56km		Sortie VTT à Santa-Coloma : 2h / 30km	Route : Sortie endurance : 2h45 / 70km	Reconnaissance du parcours après une arrivée sur le site de course en fin d'après-midi	Course U17 Hommes et Femmes (cadet/ine)	Rangement de l'hébergement Retour à Nancy pour certains, Besançon, Le Breuil, Fernay et Chaumont pour d'autres
Soir	Installation à l'hébergement					Séance yoga / détente organisée par Sandrine Antoine	Rangement de l'hébergement	Installation à l'hébergement		

En 5 jours de stage (sans compter les courses), c'est : 370kms sur le vélo, 15h de selle et 6800m de dénivelé positif. Des chiffres qui ne sont pas énormes mais en 5 jours, c'est de bons efforts fait pour la suite. Et bien plus que ça, ce sont des moments inoubliables, l'occasion de rouler bien accompagnés en équipe et globalement des bonnes sensations pour tout le monde.

Une belle semaine en bonne compagnie à enchaîner les kilomètres... mais aussi et surtout à enchaîner les crêpes, gâteaux, tartes et tout ce que les cuisinières nous ont préparé de délicieux pour nous gâter.

Un beau collectif, de l'entraide, de la bonne humeur, de la joie, de la rigolade... un peu de sérieux car il en faut quand même. Un stage réussi. Entre tournoi de tennis de table en Espagne ou encore babyfoot, billard et même PS5 à Guéret... ce fut tout de même des vacances pour les coureurs. Peut-être un peu moins pour le staff que nous devons remercier. Il faut souligner que ce sont des bénévoles qui font ça par simple volontariat.

Un énorme merci donc aux encadrants : Romain Marsot (team manager), Sandrine Antoine et Caroline Gobillot (cuisinières). ... Les pilotes savent qu'ils peuvent compter sur eux tout comme le staff sait qu'il peut compter sur ses coureurs pour tout donner à l'entrainement et lors des courses.

Merci également à Jessy Duterme et Franck Fery qui, absents en Espagne pour des raisons professionnelles, ont pu se libérer pour nous rejoindre à Guéret.

Ce stage et ces résultats sont de bon augure pour la suite. Direction la 1ère Manche de Coupe de France VTT XCO à Marseille sur le Campus de Luminy du 14 au 17 Mars où le Team sera de nouveau réuni pour briller sans aucun doute sur ce parcours habituel que l'on retrouve depuis de nombreuses années sur le circuit national. Le gros objectif donc. On attend les résultats avec impatience.

N'hésitez pas à faire un tour sur les réseaux sociaux du TEAM VTT FUN CLUB sur Instagram ou Facebook par exemple.

Merci au club VTT FUN CLUB de nous avoir permis de faire ce stage aussi.

Merci à tous ces sponsors de soutenir le TEAM VTT FUN CLUB UCI ❤️ :

@culturevelonancy #culturevelonancy
@abus_cycling #abuscycling
@trekbikes #trekbikes
@pe_consulting #peconsulting
@maison_dalice #lamaisondalice
@oleon_tires #oleontires
@getup_nutrition #getup_nutrition
@racecompany #racecompany
@diffusport #diffusport
@a.hurstel.paysage #hurstelpaysage
@ambulancessos54 #ambulancessos54
@swissilfe_fr #swissilfe
@domethic54 #domethic
@krysfrouard #krysfrouard
@lesdauphinsambulances
#lesdauphinsambulances
@morganbluesportscare
#morganbluesportscare
@c_a_lorraine #calorraine
@departement54 #meurthetmoselle
@grandestfc #grandest
@villers_les_nancy #villerslesnancy
Auxence PORTAL
#aforest
#samut
#fiducial