

Extrait du Vtt Fun Club

<http://www.vttfunclub.fr/spip.php?article1689>

EST REPU Stage54-55

- Revue de Presse -



Date de mise en ligne : vendredi 23 janvier 2015

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

GRAND NANCY

Villers-lès-Nancy

Vélo tout terrain : stage et détection

La 6^e édition du stage hivernal destiné aux jeunes vététistes Meurthe-et-Mosellans et Meusiens, sous l'égide des deux comités de cyclisme, s'est déroulée durant trois jours à la base de plein air de Saint-Mihiel. Trente-deux licenciés issus de cinq clubs des deux départements ont participé à une formation basée sur la pluridisciplinarité, sous la direction de Benoit Gasparetti, président du VTT Fun Club, mais aussi de Yohan Paquin, Gilles Pierson, Richard Pierson et Lionel Regnier des Baroudeurs de Ligny. Les clubs avaient mutualisé leurs matériels. Au programme du lundi, trial dans une carrière à Senonville avec exercices sur cinq zones le matin et notations l'après-midi.



■ Le VTT à Saint-Mihiel pour repérer et préparer les futurs spécialistes.

En soirée, détection des aptitudes physiques en gymnase avec mise en place de protocoles : test de détente verticale, force des bras, souplesse, triple bond sans élan et test d'endurance cardio-respiratoire avec la course navette paliers de L. Léger. Le mardi était dédié aux ateliers cross-country

avec des spéciales : contre la montre dans une montée racines, sur un carré à plat, mini XC en ligne, typé enduro, parcours maniabilité. Reconnaissance le matin et chronométrage l'après-midi avec la visite d'Alexis Zenon, président du Comité 55. En fin d'après-midi, séance de tai-chi et étirements.

Au troisième jour, le meilleur pour la fin : la descente avec reconnaissance de la piste par segments et classement en prenant le meilleur temps de deux manches. Le classement général fera ressortir les meilleurs techniciens qui seront suivis spécifiquement durant la saison.

Le comportement et la motivation des stagiaires ont convaincu l'encadrement de la pérennité de ce stage qui permet aux jeunes de quitter le contexte familial pour acquérir une autonomie, monter le niveau physique en se confrontant à des compétiteurs qu'ils retrouveront tout au long de l'année, avec respect et fair-play.