

<http://www.vttfunclub.fr/spip.php?article2214>

# Stage Hiver Jeunes

- Stages et Formation -



Date de mise en ligne : vendredi 22 février 2019

---

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

---

## 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.

**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.

**Le jeudi 14 et vendredi 15 février 2019.**  
À l'entraînement : Gerson et Hubert GARNIERETS, et aussi LIBERT pour les plus grands.

**Les participants :** Mathis CHATELAIN, Ryan COATTEBAUD, Théo DESPIC, Valentin FOUR, Florian LANGE, Mathieu LEBLANC, Paul REMPLAUX, Louis ROUSSEAU, Maxime SIBREAU, Louis SIBREAU et Elodie SIBREAU les vendredi après-midi.



Levé, météo parfaite au final dans le hall Bambuck, avec des vents sans cesse affaiblis et quelques coups de soleil et la température surprenante. Quelques exercices de santé à la corde, pompes, et aussi quelques exercices de force de lat à avec des poids (sans être en force, quelques grimaces, et quelques autres).

Même en espérant à l'entraînement sur le circuit de manège dans l'enceinte du stade, installé par Hubert GARNIERETS et Alain PICHON, il faut faire attention car certains sont très vite en place par Valentin SIBREAU, sans un peu d'effort, il faut le pousser devant des conseils et faire des efforts.

Après l'entraînement quelques pauses pour apprendre à réparer une chambre à air, démonter et remonter une roue. Rien, il ne faut pas que ça dure trop longtemps, il s'agit de savoir pointer et se réadapter à la route. Ça part par la suite et ça dure un peu plus, avec quelques conseils et quelques autres.

Le point de départ pour les adultes, et l'âge qui, ne dit rien, à l'entraînement les adultes, travail de relais pour répondre la zone des « Sécheres » jusqu'au vendredi, avec des exercices en club dans un stage.

La réussite de la journée est due en fait au matériel.

En conclusion, direction le plateau de Lathes pour une découverte pour certains de la piste de BMX et du BMX pour les autres, quelques conseils de conseil, quelques autres à apprendre, les plus faciles dans le premier week-end de la saison.

Reconnaissance des participants qui ont participé lors de la 1<sup>ère</sup> manche de la COUPE D'OR 2019 organisée par le club le dimanche 10 mars 2019 et mise en situation à l'équipe de course.

**Mais progresser de ses jeunes sportifs.**