

# STAGE COMITE VTT 54 55

## STAGE DE PRINTEMPS « JEUNES » 2018 COMITES DE MEURTHE ET MOSELLE et MEUSE

Cette neuvième édition du stage de printemps destinée aux jeunes vététistes Meurthe-et-Mosellans et Meusiens s'est déroulée du lundi 23 au mercredi 25 avril 2018 en hébergement au Centre de loisirs et d'animations CLAM 36, avenue de la Chartreuse à 54510 ART-sur-MEURTHE pour les jeunes licenciés des catégories benjamins 11-12 ans à cadets 15-16 ans. Le centre se situe au cœur d'un parc de 11 ha, à l'orée d'une forêt, dans un environnement de prairies, étangs, rivière, au pied de la Chartreuse de BOSSERVILLE, site historique classé, à 15 mn du centre de NANCY. Le domaine est aménagé en espaces extérieurs : mini ferme pédagogique, potager, poney-club avec deux carrières et un manège, terrains de jeux et sports collectifs : city stade.



**ORGANISATEURS** : COMITE DEPARTEMENTAL DE MEURTHE-et-MOSELLE et COMITE DEPARTEMENTAL MEUSE DE LA FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME.

Stagiaires : 9 du VTT FUN CLUB, 8 de CCVTT BADONVILLER, 10 du SA VERDUNOIS, 2 LES BAROUDEURS DE LIGNY, 1 de BIKE WORLD VC TUCQUEGNIEUX  
12 benjamins, 8 minimes, 10 cadets dont 1 fille

**ENCADREMENT** : responsable du stage : Benoit GASPARETTI (VTT FUN CLUB), Madeleine GASPARETTI, Eric LE GAGNE (VTT FUN CLUB), entraîneurs club, animateurs jeunes : Alain PORTAL (VTT FUN CLUB), Corentin CLAUZURE (VTT FUN CLUB) service civique au COMITE OLYMPIQUE ET SPORTIF détaché au VTT FUN CLUB et Kenny AUBRY (SA VERDUNOIS) animateur jeune.

Les clubs avaient mis à disposition de la collectivité les moyens humains et matériels : véhicules avec remorque pour les navettes et prise en charge partielle d'une partie de l'inscription.

Au programme :

**LUNDI 23 AVRIL 2018** : initiation et perfectionnement trial dans une zone fermée et sécurisée sur le site prêté par le MOTO CLUB

STANISLAS dans les anciennes carrières du Zénith à MAXEVILLE. Le matin étude des différentes zones tandis que l'après-midi sera consacré aux évaluations avec notations des résultats.

Après le goûter, intervention du Docteur Bernard DAUM, médecin fédéral, sur le thème des bienfaits et des risques du VTT avec la visite de Jean-Louis LACHAMBRE, Président du Comité Départemental.



Quelques tests physiques émailleront les trois jours de stage : souplesse du dos et des membres inférieurs : en position debout, flexion avant du tronc, jambes tendues ; le résultat est déterminé d'après la position la plus avancée que le sujet peut atteindre sur la règle étalonnée. Exemple un sujet atteignant ses orteils obtient 0, un autre descendant sous les pieds de 6cm aura + 6 ; tandis que celui qui reste au-dessus des pieds aura une note



Détente : après mesure de la taille, on mesure les enfants bras levés tendus. Puis ils sautent bras levés, et là on mesure leur détente. Un tableau de concordance analyse détente et poids, ce qui indique la puissance en watts. Tripe bond pieds joints, sans élan. Force des bras : nombre de pompes parfaitement exécutées en 1 minute. Test d'endurance Navette L. Léger. Le sujet se déplace d'un point à un autre distant de 20 m, en changeant de direction au rythme d'un signal sonore qui s'accélère rapidement. Le sujet est arrêté dès qu'il n'est plus capable de suivre le rythme imposé. Est retenu son palier final. Un tableau de correspondance permet d'évaluer la consommation maximale d'oxygène extrapolée en fonction de l'âge : VO2 max (ml.mn.kg)

**MARDI 24 AVRIL 2018** : initiation à l'ENDURO sur le plateau de MALZEVILLE. Reconnaissance à pied pour les secteurs sensibles, et reco par segments. Evaluation chronométrée en situation réelle : départ lancé toutes les minutes. Nous aurons droit à la visite de FR 3 pour préparer un petit reportage télévisé ; Nicolas HUGO l'as de la voltige portera une caméra embarquée. Attention portée aux étirements et initiation au tai chi avec Mado en soirée.



**MERCREDI 25 AVRIL 2018 :**

Découverte de la piste de BMX et un peu des modules au Plateau de LUDRES. Tout d'abord mise en jambe avec une course « carré à plat » suivi de quelques séquences de XC ELIMINATOR : départ à deux, à quatre. Là encore, nous aurons la visite de la télévision pour un reportage qui passera

le mercredi au 19/20 sur FR3 LORRAINE. Reportage sympa où on voit bien la chute d'Inès sur une double bosse, courageuse la demoiselle. Après reconnaissance du parcours de maniabilité, envoi des pilotes toutes les minutes. Nous noterons la progression réelle de tous les concurrents. Ensuite, pour le final, départ d'une course X COUNTRY par catégories, avec encouragement des amis. Les objectifs du stage étaient réalisés : proposer aux jeunes des deux départements de se découvrir, quitter les familles, acquérir une certaine autonomie. Le comportement des stagiaires nous a convaincus de leur motivation. Une participation aux petites tâches quotidiennes comme dans tous les stages : chacun devait débarrasser son assiette et ses couverts.





## STAGE ROUTE

A la suite du VTT, un stage ROUTE démarrait avec l'encadrement de : Micheline LEIDER (US Thierville) et Laurent LIEBROCK (OFP) et Simon BOULZAT, étudiant en L2 à l'UFR STAPS et stagiaire au VTT FUN CLUB.

### Commentaires de Simon BOULZAT

*Le jeudi matin nous sommes partis rejoindre une petite route peu fréquentée, situé à un peu plus de 15km du CLAM, afin de faire travailler les sprints avec un départ arrêté. Après avoir défini une ligne de départ et d'arrivée, tous les jeunes étaient chronométrés lors d'un premier essai individuel.*

*Ensuite les 15 jeunes étaient répartis en 5 divisions de 3 coureurs, en fonction de leur temps (du meilleur temps au moins bon). Puis sur le principe d'une montante/descendante, les jeunes de chaque division partaient en même temps : le premier à passer la ligne d'arrivée montait à la division supérieure, le deuxième se maintenait et le troisième descendait à la division inférieure.*

*Après 3 passages de chaque division, un classement final est établi.*

*Puis retour au CLAM tranquillement, pour le repas du midi. 45km au total de cette séance (sans les sprints).*

*Après manger, nous avons appris à ceux qui ne le savait pas, comment changer une chambre à air.*

*L'après-midi nous voulions apprendre aux jeunes à passer les relais en groupe (file montante et file descendante). Nous les avons donc emmenés sur un petit circuit de 6km environ. Un premier tour pour reconnaître le circuit. Le deuxième en répartissant les jeunes en quatre petits groupes, un encadrant par groupe, pour commencer l'apprentissage dans les meilleures conditions. Et un troisième tour en divisant le groupe en deux, pour leur apprendre à passer les relais avec un plus grand groupe.*

*Sur le retour, une petite boucle de 40 minutes supplémentaires était proposée aux cadets et à ceux qui le souhaitaient. Au total une sortie de 58km et un peu plus de 2h de vélo.*

*Le soir, petit bilan de la journée et revu des points techniques concernant le sprint et le passage de relais.*

*Le vendredi matin était consacré en première partie à des exercices d'agilités faisant travailler le contrôle du vélo, la trajectoire, le freinage et l'équilibre.*

*Puis en deuxième partie les tests physiques de la FFC mesurant les aptitudes de chacun notamment la souplesse, la détente, l'explosivité, et la VO2max mise en place Madeleine GASPARETTI, avec le concours de Simon Boulzat et Alexandre Wiscour.*

*L'après-midi une sortie longue de 2h40 soit un peu moins de 70km, pour terminer le stage en endurance. Avec une première partie de parcours assez vallonnée, l'occasion de profiter de quelques belles descentes. Sur la deuxième partie, plus facile et avec le vent dans le dos, nous avons mis en place un petit exercice à effectuer en roulant groupe, leur faisant travailler sur l'appréhension du contact avec les autres. Puis sur la fin de la sortie, les passages de relais avec le groupe entier, pour rappel de la séance du jeudi après-midi.*

Il faut reconnaître que les jeunes ont un bon état d'esprit en vélo et en collectivité. Bravo pour leur bonne humeur et leur plaisir. Et merci à l'encadrement et notamment aux jeunes stagiaires.

Remerciements à la direction du Centre de loisirs qui œuvre pour nous satisfaire.

Et bien sûr, un grand merci aux COMITES DEPARTEMENTAUX qui nous permettent d'organiser un stage d'une telle envergure, grâce à une aide financière conséquente.