

<http://comitecyclisme54.fr/spip.php?article98>

CYCLISME Les courses reprennent en Lorraine

Un paysage avec des Alsaciens, des Champardennais et des dames

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains.

Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...



L'équipe féminine des Conchys, vainqueur par l'ex-Troyenne Anneli Martin (à g.), sera l'une des attractions de cette saison. Photo LR

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains. Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains. Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains. Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains. Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...

Après une entrée en matière avec les courses départementales à Commercy, la saison sur route débute ce dimanche à Maronville, à l'occasion d'un des premiers grands rendez-vous lorrains. Plus Saint-Michel qui s'est imposé dimanche dernier à Commercy a été une fois en haut de la liste, le vainqueur de la saison sera probablement le premier à franchir le Col de la Vierge. Le Grand prix de France, le Grand prix de France, le Grand prix de France...

Stage COMITÉ 54 VTT & ROUTE

- Revue de presse



Date de mise en ligne : mercredi 17 avril 2019

Copyright © Comité départemental de cyclisme de Meurthe et Moselle - Tous droits réservés

VILLERS-LÈS-NANCY Loitirs

Une 10^e édition du stage VTT de printemps pluvieuse

Le VTT Fun Club a servi de support à l'organisation de la 10^e édition du stage de printemps, chapeauté par le Comité départemental de cyclisme de Meurthe-et-Moselle, avec au programme trois jours de VTT et deux jours de route.

La 10^e édition du stage de printemps destinée aux jeunes licenciés Meurthe-et-Mosellans, sous l'égide du CD 54 de cyclisme, était une nouvelle fois mise en place par le club Villarois du VTT Fun Club, en hébergement au centre de loisirs et d'animation au CLAM à Art-sur-Meurthe.

Equilibre et dextérité

Les 28 stagiaires des catégories benjamins à cadets se sont retrouvés au pied de la Chartreuse de Bosserville pour une session bien chargée. Le premier jour était dédié au Trial VTT sur le site du Moto club Stanislas dans les anciennes carrières du Zénith avec des vélos sans selle pour apprendre l'équilibre et la dextérité. L'enduro était ensuite à l'honneur au plateau de Malzéville, avant de met-



La session a réuni 28 participants. Photo ER

tre cap sur le plateau de Ludres pour la troisième étape entre initiation BMX et équilibre sur les modules au plateau de Ludres, puis rallye VTT avec un carré à plat et une montée très difficile. Deux journées ont été consacrées à la route.

Agilité

Après des exercices d'agilité faisant travailler le contrôle

du vélo, la trajectoire, le freinage et l'équilibre en matinée, la sortie sur la route a concerné le sprint, le passage de relais. Le lendemain, une longue virée a permis de terminer le stage en endurance. Pour les deux disciplines, une évaluation du potentiel des jeunes sportifs à l'aide de tests physiques avait été mise en place afin de déterminer la souplesse, la détente, la force

des bras et l'endurance. « Les objectifs du stage ont été réalisés, à savoir mêler les jeunes des différents clubs du territoire, issus de zones rurales ou urbaines » souligne Benoît Gasparetti, le président du VTT Fun Club. « Le comportement des stagiaires a convaincu le staff d'encadrement, malgré une météo défavorable au vélo, avec vent, pluie et froid ».

STAGE ROUTE COMITE 54

A la suite du VTT, un stage ROUTE démarrait avec l'encadrement de : Simon BOULZAT (NANCY COURONNE entraîneur club au VTT FUN CLUB), Laurent LIEBROCK (OFF)

Avec la participation de Maël SAVIGNARD le jeudi matin et Corentin CLAUZURE (VTT FUN CLUB) le vendredi matin pour faire passer les tests physiques.

Les stagiaires : Edgar ALIF (OF POMPEY), Enzo AUBRY (NEUVES-MAISONS CYCLISME), Leanne BIASCH de ALMEIDA (NEUVESMAISONS CYCLISME), Mathis BINTZ (TEAM MACADAM COWBOY), Kéylan CORNE (NEUVES MAISONS CYCLISME), Mathis FEIREISEN (BIKE WORLD TUCQUEGNEUX), Edouard GENETTE (OF POMPEY), Arnaud GOUERY (NEUVES MAISONS CYCLISME), Augustin GUILLAUME (NEUVES MAISONS CYCLISME), Charly LASSUS (NEUVES MAISONS CYCLISME), Emile PAWLIK (NEUVES MAISONS CYCLISME)

Un accessit tout particulier à Enzo AUBRY qui a fait la totalité du stage.



Résumé du stage route de 2 jours (du 12 au 13 avril 2019) par Simon BOULZAT

Le jeudi matin Maël et Laurent ont emmené le groupe sur une petite route peu fréquentée, située à un peu plus de 15km du CLAM, afin de faire passer le test du 60m en sprint assis, départ arrêté (programme de détection des jeunes talents de la fédération). Ensuite ils ont fait quelques sprints sur le chemin du retour. 40 km environ pour cette première sortie.

Après manger, nous avons expliqué et appris aux jeunes les notions de bases de la mécanique du vélo, afin de savoir vérifier son bon fonctionnement, effectuer les réglages les plus simples et entretenir son vélo correctement.

L'après-midi nous voulions apprendre aux jeunes à passer les relais en groupe (relais tournant avec une file montante et une file descendante). Avec Laurent nous avons décidé de diviser le groupe en deux, au vu des écarts de niveau trop important. Il s'est donc occupé d'un groupe de 3 jeunes comprenant une féminine et deux minimes.

De mon côté, j'ai donc emmené les huit autres sur un petit circuit de 9km. Nous avons commencé à travailler les relais tous ensemble à allure modéré, afin de mettre les choses en place correctement. Puis après un premier arrêt et quelques corrections apportées, nous avons repris avec plus de rythme afin de simuler une situation de course.

Sur le retour, place au jeu du « sprint à la pancarte » ! Au total une sortie de 55km et un peu moins de 2h de vélo.

Avant le dîner, petit bilan de la journée et revue des points techniques et tactiques concernant le sprint et le passage de relais, en situation de course et d'entraînement.

Le soir avant de se coucher, je leur ai montré une séance d'étirement, leur en expliquant l'intérêt et les bienfaits sur les performances et la récupération.

Le vendredi matin, pour commencer nous avons appris à tout le monde comment changer sa chambre à air, en utilisant la bonne méthode.

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.

L'après-midi une sortie longue de 2h50 et 76km, pour terminer le stage en endurance. Avec quelques difficultés sur le parcours, l'occasion de se disputer le grand prix de montagne au sommet ; sans oublier les sprints aux pancartes bien sûr. Sur les portions de route plus tranquille, 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.

Laurent a effectué une sortie plus petite avec son groupe de 3. Sur le parcours de la course du GP Enduist, disputé il y a deux semaines.

Bravo à tous ces jeunes stagiaires qui ont affronté des conditions climatiques difficiles pour vivre une belle aventure en vélo et en collectivité. Et merci à tous les membres de l'encadrement.

Remerciements à la Direction du Centre de loisirs qui œuvre pour nous satisfaire. Et bien sûr, un grand merci au COMITE DEPARTEMENTAL qui nous permet d'organiser un stage de cette importance.

Il faut noter la visite au centre de Jean-Louis LACHAMBRE, Président du Comité Départemental de Cyclisme de Meurthe-et-Moselle.



























































































STAGE VTT COMITE 54

Cette dixième édition du stage de printemps sous l'égide du **COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLISME** destiné aux jeunes cyclistes Meurthe-et-Mosellans avait lieu du lundi 8 au vendredi 12 avril 2019 en hébergement complet au Centre de loisirs et d'animations CLAM 36, avenue de la Chartreuse à 54510 ART-sur-MEURTHE. Le VTT FUN CLUB servait de support à l'organisation, Benoit GASPARETTI responsable du stage.

Le centre se situe au cœur d'un parc de 11 ha, à l'orée d'une forêt, dans un environnement de prairies 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 et terrains de jeux et sports.

VTT : 3 jours étaient consacrés au VTT du 08 au 10 avril 2019 avec la participation de 18 licenciés des catégories benjamins 11-12 ans à cadets 15-16 ans.



Encadrement :

Corentin CLAUZURE, Eric LE GAGNE, Alain PORTAL, du VTT FUN CLUB et Maël SAVIGNARD, du VC ANOULD et éducateur sportif au VTT FUN CLUB. Avec la participation d'Arthur LIARDET, Antonin MARSOT, Valentin MALBOS, et Maxel sur certaines activités spécifiques.

Logistique : Véhicule + remorque et vélos de trial du VTT FUN CLUB, véhicule de l'OFPP

Les stagiaires :

Lokis ANGELIQUE (VTT FUN CLUB), Enzo AUBRY (NEUVES MAISONS CYCLISME), Timothé BRION (CCVTT BADONVILLER), Romain CARE (CCVTT BADONVILLER), Nathan DUPAYS (VTT FUN CLUB), Maxime FORTIER (CCVTT BADONVILLER), Maxel LACOTE (VTT FUN CLB), Marçil MATIAS GONCALVES (NEUVES MAISONS CYCLISME), Maximilien LOU (VTT FUN CLUB), Mathéo PERRIN (VTT FUN CLUB), Hugo PIROELLE (VTT FUN CLUB), Auxence PORTAL (VTT FUN CLUB), Paul REMY (VTT FUN CLUB), Anthony SPOHR (CCVTT BADONVILLER), Hugues SOURZAT (VTT FUN CLUB), Aéliott TIREL-GOMARD (VTT FUN CLUB), Matthias VERDENAL (CCVTT BANDOVIILLER) Maxime XENARD (VTT FUN CLUB). Soit 5 stagiaires du CCVTT BADONVILLER, 2 NEUVES-MAISONS CYCLISME, 11 VTT FUN CLUB.

Lundi 08 avril 2019 : TRIAL

initiation et perfectionnement trial, avec évaluations, dans une zone fermée et sécurisée sur le site prêté par le MOTO CLUB STANISLAS dans les anciennes carrières du Zénith à MAXEVILLE.

Mardi 09 avril 2019 : ENDURO sur le Plateau de MALZEVILLE.

Mercredi 10 avril 2019 : découverte piste BMX, modules sur le Plateau de LUDRES + divers ateliers.



Mise en place aussi des différents exercices et ateliers, de détection, tests physiques. Le classement général ne sera pas effectif car certains tests n'ont pas été effectués. En ce qui concerne le XCO, il faut signaler que les benjamins ont eu moins de tours bien sûr. Mais on peut se rendre compte des parties précises qui restent à travailler pour chaque stagiaire.



VILLERS-LÈS-NANCY Loisirs

Une 10^e édition du stage VTT de printemps pluvieuse

Le VTT Fun Club a servi de support à l'organisation de la 10^e édition du stage de printemps, chapeauté par le Comité départemental de cyclisme de Meurthe-et-Moselle, avec au programme trois jours de VTT et deux jours de route.

La 10^e édition du stage de printemps destinée aux jeunes licenciés Meurthe-et-Mosellans, sous l'égide du CD 54 de cyclisme, était une nouvelle fois mise en place par le club Villarois du VTT Fun Club, en hébergement au centre de loisirs et d'animation au CLAM à Art-sur-Meurthe.

Equilibre et dextérité

Les 28 stagiaires des catégories benjamins à cadets se sont retrouvés au pied de la Chartreuse de Bosserville pour une session bien chargée. Le premier jour était dédié au Trial VTT sur le site du Moto club Stanislas dans les anciennes carrières du Zénith avec des vélos sans selle pour apprendre l'équilibre et la dextérité. L'enduro était ensuite à l'honneur au plateau de Malzéville, avant de met-



La session a réuni 28 participants. Photo ER

tre cap sur le plateau de Ludres pour la troisième étape entre initiation BMX et équilibre sur les modules au plateau de Ludres, puis rallye VTT avec un carré à plat et une montée très difficile. Deux journées ont été consacrées à la route.

Agilité

Après des exercices d'agilité faisant travailler le contrôle

du vélo, la trajectoire, le freinage et l'équilibre en matinée, la sortie sur la route a concerné le sprint, le passage de relais. Le lendemain, une longue virée a permis de terminer le stage en endurance. Pour les deux disciplines, une évaluation du potentiel des jeunes sportifs à l'aide de tests physiques avait été mise en place afin de déterminer la souplesse, la détente, la force

des bras et l'endurance. « Les objectifs du stage ont été réalisés, à savoir mêler les jeunes des différents clubs du territoire, issus de zones rurales ou urbaines » souligne Benoît Gasparetti, le président du VTT Fun Club « Le comportement des stagiaires a convaincu le staff d'encadrement, malgré une météo défavorable au vélo, avec vent, pluie et froid ».

.cycle-paused:after { display:none; } .texte_infobulle { text-align:left; }