

# Stage de Formation Hiver 2008

Départ du stade Roger Bambuck à VILLERS rendez-vous à 14H00 pour un retour à 17H00. Destination sur le site à vélo ou co-voiturage.

## LUNDI 18 FEVRIER 2008

Entraînement route : travail en endurance, avec des relais pour s'économiser, le coup de pédale à donner. Un temps exceptionnel, doux, ensoleillé.



Gérard Régrigny explique aux jeunes comment prendre la roue du précédent, le bénéfice et le gain d'énergie dépensée. Il attire également leur attention sur le fait qu'il faut toujours garder le même rythme quand on se retrouve devant, se mettre au niveau du plus faible.

Et c'est parti. François prend direction Maron bien sûr ; la petite troupe appliquera à la lettre les consignes, Gérard et François se mettant en protection sur le côté.

Après un circuit relativement court, pas plus de 40 km (tout de même !) pour ne pas écoeurer nos jeunes recrues, montée de la fameuse côte. François partira à fond avec Pierre, le plus grand gabarit, tandis que ça s'effile derrière. Tout le monde appréciera le goûter à l'arrivée.

## MARDI 19 FEVRIER 2008

Initiation ou perfectionnement au BMX sur la piste de bicross de LUDRES. Travail de l'enroulé, des appui en virage, manual, bunny-hop, race. Météo agréable.



On enfile jambières et coudières. François pose ses plots et en avant, chacun enchaînera les bosses, « dromadaires » et autres monticules, en cabrant, enroulant, sautant selon le niveau.

Kevin casse son dérailleur dans une double bosse. Fini pour lui les amusements qu'il aime tant. Bertrand Dethorey le ramènera en voiture. Les autres progresseront sensiblement.

Tarte aux pommes de Mado pour se requinquer.



## MERCREDI 20 FEVRIER 2008

Initiation ou amélioration descente sur la piste de FAULX.

Il a plu la nuit, le temps est gris, quel dommage. Le sol est glissant et boueux. On pourra s'en rendre compte en garant les voitures dans un champ au milieu du parcours, car il est interdit de se garer en haut. François fera un tour complet avec son véhicule.

Tout d'abord, l'équipement : indispensable. Mado surveille que chacun enfile protections, casques et jambières. Et la troupe monte à pied pour rejoindre le sommet de la forêt.

Pour certains une fameuse découverte à la vue du premier saut en haut de la piste, près de la cabane de chasse.



## Stage de Formation hiver 2008

Certains intrépides déjà bien entraînés lanceront les hostilités, Dominique Tisserant, et les deux frères Pierre et Clément qui veulent épater leur maman Irène, à l'appareil photo, se lanceront dans le vide. Les débutants se rendront sur la partie basse du parcours où les groupes décomposeront les difficultés par segments.

Il faut tout remonter, en poussant le vélo dans un champ, ou en vélo sur la route forestière. Mado propose de se désaltérer, une grignoterie.

Et ensuite, le bonheur d'enchaîner la totalité des virages serrés, petits ponts, sauts et autres fantaisies.

Pour terminer, seuls les chauffeurs remonteront à pied chercher les véhicules et récupérer les jeunes en bas.

### JEUDI 21 FEVRIER 2008-

Initiation au trial et à la maniabilité dans la carrière de CHALIGNY .



Révision des bases : équilibre, déplacements, franchissement, puis traçage de zones de plus en plus difficiles.

Temps correct.

Une discipline pas suffisamment pratiquée, pourtant d'une efficacité redoutable en cas de difficulté. En fait, même les adultes présents ont apprécié un maximum. Dominique Tisserant qui passe sans problème partout, a reconnu que grimper sur des monticules en partant de l'arrêt n'était pas aussi évident qu'il n'y paraît. Notre Gérard National comprendra et sentira la situation du « sur place » effectuée avec le **triangle de sustentation**.

Bref, un exercice rendu ludique, salué par une tarte aux mirabelles.

### VENDREDI 22 FEVRIER 2008-

Sortie Free-ride, avec des descentes, mais aussi des montées, et évidemment des sauts au Plateau de MALZEVILLE.



Température douce ; Victor prend de l'avance et saute sur une bordure de bois, et

vlan le dérailleur cassé, il fera de la mécanique pour profiter tout de même de la séance.

François entraîne l'équipe dans une petite descente, avec marche, souches, et chacun doit passer sur chaque zone. Olivier et Julien Contet s'appliqueront consciencieusement à passer là où on leur demande, pas là où ils veulent.

Gérard REGRIGNY qui regardait cette descente avec envie depuis longtemps, l'a enfin maîtrisée, c'était son rêve de vététiste confirmé.

Et puis encore quelques petits passages à affiner et descente jusqu'en bas du plateau.



Remontée jusqu'à l'antenne, pour enfin mériter le droit de redescendre la totalité sans s'arrêter. Du bonheur.

Le dernier goûter avant de charger les voitures, et de se quitter

**Merci à François pour sa disponibilité et son savoir-faire, et aussi à Gérard pour son aide.**

**Je tenais à féliciter les jeunes participants pour leur sérieux et leur assiduité : Pierre, Hugo, Maxime, Victor, Corentin, Coline et puis les adultes, pour s'être lancés dans l'aventure avec les plus jeunes.**

