

# ENTRAINEMENTS

## Samedi Chrono sur route



Ce **samedi 31 janvier 2009** Thierry l'entraîneur du Team décide de faire une sortie chrono. Il ne s'agit surtout pas d'une compétition car nous n'avons pas tous le même matériel (certains ne possédant pas de vélo de route courant sur leur VTT) mais plutôt d'une « auto-évaluation ». Le principe est simple nous avons deux côtes à monter le plus vite possible. Chaque montée est chronométrée. L'exercice permet non seulement d'avoir un temps de référence sur chacune des montées mais aussi de voir comment le coureur gère le deuxième exercice.

Bernard, le team manager nous accompagne avec son nouveau vélo. Didier qui est d'astreinte ne participe pas au petit jeu, il donnera les tops départ.

Après un tour d'échauffement vers Pont-Saint-Vincent, nous attaquons la 1ère montée en direction de Villers-le-sec. Le départ est donné un peu après le parking de l'escalade pour 2,5 km de montée. Le vent est glacial mais avec le soleil ça reste relativement agréable pour les coureurs. Didier et Thierry quant à eux sont frigorifiés. Pour la deuxième montée nous avons droit aux 2km de la mythique côte de Maron. Nous commençons à sentir le froid et les muscles des cuisses sont douloureux dans les premiers coups de pédales mais tout le monde donne le maximum.

Le froid est cinglant ; alors après un rapide commentaire des résultats, on se hâte tous de rentrer au chaud. Thierry et Didier devront cependant prendre le temps de changer la roue de la voiture de Thierry crevée au moment du départ.



### CADET

Hugo BEDARD  
Lâm HUA BEAUSERT  
Pierrick HUET

### JUNIOR

Thomas CHEMIN  
Jordy JACQUES  
Guillaume MULLER  
Nicolas ROSSIGNOL

### ESPOIR

Guillaume HENRY  
Pierre Provin

### ENCADREMENT :

Thierry BEASAIN  
Assisté de  
Didier & Marie CESAR  
Photos de  
Bernard MONVOISIN