

Stage de Formation Jeunes Hiver 2009.

Chaque après-midi, le rendez-vous était fixé à 13 h45 au stage Roger Bambuck à VILLERS, pour un retour prévu vers 17 h30

Lundi 09 FEVIER 2009.

Au menu : entraînement sur route - travail en endurance, avec des relais pour s'économiser, travail du coup de pédale, vérification de la position. Les plus grands avaient pris leur vélo de route, ou installé des pneus slicks ou usés sur leur vtt, les plus jeunes avaient leur vtt tout simplement. Et l'aventure commence. François CHERY nous informe qu'il est pris dans un bouchon sur l'autoroute à hauteur de Frouard, bouchon dû à une collision de deux camions avec une voiture. Avec lui, il y a Dylan ; de son côté le papa de Guillaume Cochener nous avertit qu'il est coincé lui aussi. Le temps de désincarcérer le chauffeur d'un des camions, et l'embouteillage sera levé. Mais s'il ne pleut pas, il fait froid. Nous devons agir. Gérard REGRIGNY partira avec les plus grands : Lâm, Hugo Bédard, Thomas Demard, Thomas Chemin, pour un itinéraire de 55 km vers Sexey-aux-Forges et Pierre-la-Treiche.

Benoit et Mado chargent les plus jeunes et inexpérimentés dans le Master, direction Maron. Ce sera plus judicieux de rester sur la piste cyclable pour découvrir l'apprentissage de rouler en peloton, les prises de relais par l'avant, rattrapage en accélération par l'arrière, le travail en commun, tout en se basant sur le plus faible, pour trouver la vitesse la plus concluante.



Les retardataires nous rejoindront un peu plus tard. Les jeunes sont toujours surpris de trouver un vrai intérêt pour cette discipline. A peine arrivés, la neige tombe abondamment et les gamins quittent notre local du stade (le chocolat chaud et les tartines de nutella) pour une belle bataille de boules de neige. Les parents auront du mal à les récupérer.

Mardi 10 FEVRIER 2009.

A l'ordre du jour : initiation au BMX sur la piste de LUDRES - travail de l'enroulé, du cabrage, des appuis en virage, manual, bunny-hop, races.



Un avis d'alerte orange persistait sur le Nord-est en matinée, avec un vent très fort qui se dissipait en début d'après-midi. Et il n'y a aucun arbre sur la piste de Ludres. On décide donc de respecter le planning.



Chaque jeune revêt un équipement complet de protection : dorsale, jambières, casque intégral. Antoine et Christian Zomeno viennent donner un coup de main à l'habillage. Romain Lopez nous rejoint sur le site qu'un certain nombre de gamins sont tout heureux de découvrir. La pluie nous épargnera tout l'après-midi. Copieux goûter avec un gâteau confectionné par Catherine que nous remercions.

Mercredi 11 FEVRIER 2009.

Initiation à la descente à FAULX : travail en tronçons de la piste pour reconnaissance.

Au départ du stade, une affluence des grands jours pour la piste de descente.

Olivier Schwartz, Christian Zomeno, Dominique Tisserant et Gérard sont de la partie. Quel boulot d'habiller tout notre petit monde, de revêtir les protections, d'installer les vélos. Ouf, tout le monde est casé. En plus la météo est agré-

able : froid sec. Arrivés tout en haut, près de la cabane de chasse, on débarque les pilotes et les montures. Pour certains, c'est une totale découverte et ça fait un peu peur. Dominique montre l'exemple sur le premier trou du haut, Guillaume Muller suivra, et quelques autres. Les plus

jeunes resteront sur la deuxième portion de la piste avec François et c'est le manège qui commence. Ce sera difficile de respecter les segments car le temps est compté et les jeunes veulent rouler vite, descendre, se faire plaisir. Antoine fera le reportage photos, merci à lui.

Benoit se contentera de faire le chauffeur, chargement des jeunes et des vélos. Guil-

laume Muller fera remonter son petit groupe en vélo, Gérard et François aussi travailleront les côtes. Guillaume n'en revient pas tout de même de voir les petits polissons se débrouiller aussi bien.

Goûter sur place avec tarte aux pommes de Mado et gâteau marbré de Catherine.



Jeudi 12 FEVRIER 2009.

Initiation à la maniabilité dans la carrière : révision des bases - équilibre, déplacements, franchissement, puis traçage d'un trial avec zone à points.

Pendant que Guillaume Henry et Pierre Curien sortent en vélo de route, les trialistes se rendent à la carrière par les sentiers couverts de neige qui est tombée dans la nuit sur une petite couche de glace. Ça craque et c'est bien agréable, d'autant plus que la neige tombera encore dans l'après-midi entre deux rayons de soleil.



Les petits groupes se forment pour travailler sur les ateliers préparés par François et Benoit.

Les plus aguerris comme Guillaume Muller, Lâm, Victor, Hugo, Thomas Neu passent en premiers et donnent des conseils aux plus jeunes pour passer les segments et les zones délicates. Toujours difficile de faire rentrer notre petit troupeau au bercail pour le goûter.



Vendredi 13 FEVRIER 2009.

Sortie Free-ride à MALZEVILLE, avec des descentes pentues et évidemment des sauts.



Les petits champions commencent à savoir s'équiper seuls et comme le master et la voiture de Mado ne suffisent pas, Olivier chargera son 4 X 4. Et là, la tradition veut qu'on commence l'échauffement dans la petite carrière près du parking. Quelques descentes libres puis ateliers pour passer un dévers de plus en plus délicat. Un petit tour du plateau qui prendra plus de temps que prévu car les vélos collent dans la boue, et c'est fatigant de pédaler avec les protections, et vélo de descente pour ceux

qui en ont. Retour donc vers l'antenne pour travailler le passage technique composé de marches, souches, virage relevé, deux petits sauts et une fin de piste avec un petit tremplin. Coline fait la pro, repère sa trajectoire et passe tout, super zen., Enzo fait pareil. Guillaume s'applique.. Dylan et Corentin attaquent comme les grands.



Nous y trouverons les deux Maxime du club de Faulx en démonstration. Beau travail pour tous. Les progrès sont impressionnants. Et goûter sur le parking car la météo est clémente, avec un nouveau gâteau de Catherine.



—reportage de Mado- photos de Benoit.

Merci à François pour sa disponibilité et sa patience.

Et félicitations à tous nos stagiaires pour leur sportivité et leur entente cordiale.