

STAGE JEUNES TOUSSAINT 2009

Sous l'égide de l'entraîneur François CHERY,
avec l'encadrement de Madeleine et Benoit GASPARETTI, diplômés BFI.
Rendez-vous est donné au stade Roger Bambuck à Villers à 13 h 45 pour un retour vers 17 h 30 à une vingtaine
de participants motivés et déterminés malgré la pluie et le mauvais temps.



Lundi 2 novembre.

Nous chargeons les véhicules ; les plus jeunes se précipitent pour monter dans le Master, les autres monteront avec l'espace de Bernard ou le 4 x 4 de Maryline qui a beaucoup de succès aussi.

Direction LUDRES pour un **travail de l'équilibre statique et dynamique**, du cabrage roue avant, transfert du corps sur les modules du terrain de bicross.

Ceux qui viennent pour la première fois sur ce gymkana ressentent des frissons de peur sur les doubles et triples bosses, avant de ressentir, avec la maîtrise du sujet, un grand plaisir au fil des tours.

Un deuxième groupe travaillera avec Mado sur un parcours d'initiation et perfectionnement à la maniabilité. Après reconnaissance du parcours, Maryline chronométrera deux manches. Les plus jeunes ou nouveaux - qui commenceront par cet atelier - amélioreront leur score lors du deuxième passage tandis que les confirmés, qui se seront bien épuisés comme des fous sur les bosses seront un peu moins performants sur le deuxième run. Guillaume, toujours zen, assurera le meilleur chrono. Tout mouillés, les participants ne rateront pas pour autant le goûter bien apprécié.

Circuit maniabilité	
Guillaume COCHENER	2'44
Thomas MOUGENOT	2'49
Gégoire JACOB	3'00
Corentin CLAUZURE	3'04
Pierre AYMOUNIN	3'10
Jules MARCHAL	3'10
Dylan TRABER	3'16
Sébastien VAN BOVEN	3'20
Lucas GALTIE	3'30
Coline CLAUZURE	3'31
Matthieu WEGSCHEIDER	3'31
Arthur LIARDET	3'43
Enzo CONTE CAUSSIN	3'53
Mathilde SCHWARTZ	3'58
Thomas FERARY	4'00
Rayan MIDOUCHE	4'02
Lison LIARDET	4'33
Ulysse DEMAY	4'43



Mardi 3 novembre.

A l'ordre du jour : **sortie free-ride** au plateau de MALZEVILLE, avec des descentes pentues, travail des appuis, du transfert du corps en saut aérien.

Tout d'abord, un petit échauffement dans la carrière. On installe des plots pour travailler les devers dans les feuilles, les souches mouillées, quelques petits dos d'âne, et il faut déjà aller travailler sur une piste impressionnante avec des marches, souches cachées sous les feuilles mouillées. En bas, un saut suivi d'un virage relevé pour les amateurs de sensations fortes.

Après, tout le monde se bouscule pour prendre les places devant dans la meute, et on emprunte un petit single-track, tout en devers avec plein de petites marches, coups de cul, et autres amusements pour se retrouver tout en bas du plateau, qu'il faut remonter bien sûr.

Beaucoup devront pousser le vélo sur une grande partie de la montée ; Corentin et Guillaume pousseront Arthur, Dylan ira rechercher le vélo de Lison, Ulysse, avec ardeur refusera toute aide ; Lison lui avait prêté son ancien vélo car il n'avait plus de freins mais il était moyennement content car il était **rose**. Récompense : tartines de nutella avec le chocolat chaud, et une brioche confectionnée par la maman de Dylan, sous la pluie encore.



Mercredi 4 novembre.

Initiation et **perfectionnement à la descente** à FAULX : travail en tronçons de la piste pour reconnaissance, avec travail des appuis et trajectoires, puis descente chronométrée.

Regroupement en bas de la piste. Tout d'abord, équipement : dorsale, casque intégral et jambières. Tout ce petit monde se bouscule pour grimper dans les véhicules pour grimper vers le milieu de la piste. On se serre, se tasse, les gamins sont ravis, c'est l'aventure. Xavier a accroché une remorque à sa voiture, Benoit conduit le master et Bernard l'espace.

Un groupe montera tout en haut, près de la cabane de chasse pour le grand saut que quelques intrépides exécuteront, comme Corentin, Guillaume, il est vrai qu'ils ont déjà beaucoup de pratique. Les autres emprunteront l'option ligh ou même à pied. François donne les explications et Romuald aide aux démonstrations avec Antoine et Rémy, ces jeunes gens feront également l'assistance pendant la descente chronométrée. Mathieu casse sa selle, Maryline lui prêtera son vélo. Le circuit est gras et glissant.

Mado fera travailler un deuxième groupe sur la partie moyenne, Louis pas encore 6 ans, un peu grisé par la vitesse oubliera de freiner après une petite descente et s'arrêtera dans un arbre. Malgré quelques larmes, il a été très courageux et reprendra le circuit.

Mais cela passe très vite, et tous les pilotes se retrouvent au milieu de la piste, pour un run chronométré par Maryline. Après avoir déterminé le parcours type pour tous, barré les différentes options avec des rubalises, Benoit lance les hostilités. Corentin, en ouvrier, fera un temps canon 2', que personne ne battra. Guillaume suivra en 2'41. Et notre vaillant Louis (qui ne voulait pas le chrono) mettra 9.01 et passera la ligne d'arrivée avec le sourire, comme sa sœur Lison. Mais tout a une fin. Nos jeunes pilotes étaient trempés, frigorifiés et tout crottés, mais ravis, et un super menu les attendait : le papa de Jules, pâtissier réputé de la vieille ville avait préparé brioches aux pépites de chocolat ou de sucre, et une grosse tarte au flan. Quelle bousculade !. Quelques tartines feront aussi l'affaire après épuisement des gâteaux et chocolat chaud ; on notera la chute du pot de nutella malmené, du coup les moins dégourdis n'auront pas droit à une petite couche de quelque chose sur le pain d'épice.



DESCENTE DE FAULX LE 04 NOVEMBRE 2009				
Nom	Prénom	Catégorie	chrono	place
CLAUZURE	CORENTIN	M1	2:11	1
COCHENER	GUILLAUME	M1	2:41	2
MARCHAL	JULES	C1	2:49	3
AYMONIN	PIERRE	B2	2:53	4
JACOB	GREGOIRE	M2	2:56	5
TRABER	DYLAN	M1	2:58	6
LIARDET	ARTHUR	P2	3:01	7
MOUGENOT	THOMAS	M2	3:02	8
WEGSCHEIDER	MATTHIEU	M1	3:18	9
CLAUZURE	COLINE	B2	3:22	10
SCHWARTZ	MATHILDE	C1	3:29	11
CONTE-CAUSIN	ENZO	M1	3:31	12
VAN BOVEN	SEBASTIEN	M2	3:36	13
GALTIER	LUCAS	M1	3:38	14
LIARDET	LISON	P2	4:31	15
MIDOUCHE	RAYAN	M1	5:32	16
FERARY	THOMAS	M2	6:02	17
DEMAY	ULYSSE	B2	8:41	18
LIARDET	LOUIS	HORS CAT	9:01	19

Après ce stage, les jeunes se connaissent tous, ont découvert leurs capacités et aussi leurs points faibles. A eux maintenant de travailler cet hiver pour améliorer leur potentiel. Mais on peut doré et déjà noter leur bon comportement : solidarité et fair-play.

Merci à François pour sa disponibilité et son savoir-faire, et aussi à Maryline et Bernard pour leur aide. Remerciements également aux adultes venus en renfort, le papa de Thomas et de Grégoire, et puis à Romuald, Antoine et Rémy.

Nous tenons à féliciter les jeunes participants pour leur sérieux et leur assiduité malgré une météo exécrable. Bravo à nos trois demoiselles : Lison, Coline et Mathilde, des vrais guerrières.

