

**STAGE D'ENTRAINEMENT INTERCLUB DANS UNE OPTIQUE
TROPHEE REGIONAL DU JEUNE VETETISTE
à VORGES**

24-25-26 Février 2014-02-27

Club concernés :

- TURTLE BIKE
- US CREPY CYCLISME
- A LAON BIKE

Nombre de participants :

- 3 pupilles masculin
- 1 pupille féminine
- 8 benjamins
- 1 benjamine
- 4 minimes masculin
- 2 minimes féminine
- 3 cadets
- 2 cadettes
- 1 junior

soit 25 jeunes .

Encadrement :

- CORCY Lucas – BF1 – Stagiaire BPJEPS AC mention VTT
- HEMMERY Ludovic - Champion de France 2006 et 2007 FFC Trial
- KIRNIAK Fabien – Encadrant A LAON BIKE
- LEFEVRE Jérôme – entraîneur Triathlon- BPJEPS stagiaire

Déroulement du stage :

Lundi 24 Février : TRIAL

Après un accueil dans la cour de l'école. Les enfants ont réalisé un échauffement de groupe animé par Ludovic HEMMERY.

Les jeunes ont été divisé en deux groupes de niveaux .

Groupe perfectionnement :

Groupe animés par Ludovic HEMMERY.

Matin : les jeunes ont travaillé la synchronisation dans le déplacement et le franchissement. Avant de réaliser un dual trial qui as permis de travailler la maniabilité rapide.

Après midi : ce groupe as travaillé en naturel sur l'enchaînement de difficultés (franchissements , déplacement, dévers ...).

Groupe initiation :

Groupe animés par Lucas CORCY.

Le matin as permis de faire acquérir au jeunes les bases techniques du pédaler freiner .
Pour les mettre en application l'après midi sur terrain naturel (dévers , racines , virages serrés , monter ...)

Mardi 25 Février : TRIAL

Groupe perfectionnement :

Groupe animés par Ludovic HEMMERY.

Matin : Travail de l'enrouler et du pédaler freiner sur vélo de trial en terrain naturel .
Sensibilisation au règlement Trial FFC , avec mini compétition sur 3 zones.
Travail de la monter de marche avec calcul du pédalage .

Après-midi : travail spécifique du Bunny up en VTT, puis de la précision et de la monter de marche en Vélo de trial. Pour finir par un Dual Trial .

Groupe initiation :

Groupe animés par Lucas CORCY.

Matin : reprise du pédaler freiner en terrain naturel . Et notamment de l'adaptation au terrain (mouvement de terrain , dévers , racine , virage serré...)

Après midi : initiation à la maniabilité avec vélo de trial . Puis exercice de sur place et de levé de roue avant afin de travailler le franchissement .

Mercredi 26 Février : Descente

Entraînement sur spot de descente en forêt de Saint Gobain, les enfants ont été divisés en deux groupes de niveaux .

Groupe initiation :

Matin : Travail des techniques de base en descente (position sur le vélo , freinage , regard).

Après midi : Passage de racine en descente , passage de petit décrochage de terrain . travail du dévers.

Groupe perfectionnement :

Matin : Travail du virage en épingle et du passage de racine en descente .

Après midi : Travail de l'enchaînement de virages en dévers (changement d'appuis) , puis de l'engagement dans la descente (position des épaules) . Puis mise en pratique de ces techniques sur une descente rassemblant virage en épingle , virage en dévers et pierrier .

Bilan financier :

10 € par jeune et par jour.

CONCLUSION

Un stage formateur où les quelques gouttes du mardi matin n'ont pas suffi à arrêter les jeunes dans leur progression.

Un stage qui a permis de travailler avec un pilote professionnel du Trial , mais aussi de faire pratiquer les jeunes sur des Vélos Trial , ce qui facilite la progression.

Mais aussi de mettre au claire les bases de la descente pour les novices et de confirmer celle ci afin de faire comprendre au plus confirmés la notion d'engagement en descente.

L'équipe d'encadrement se félicite du travail accompli lors de ces trois jours et est contente de voir son travail de l'année passer porter ces fruits .

Objectifs de progression :

Trial :

Groupe perfectionnement :

- Pédalage en 1 tour pour la monter de marche afin de pouvoir passer à des obstacle plus gros.
- Bunny up : passer 30cm pour le stage d'avril
- Travail de précision sur palette retourné : passer d'un plot à l'autre.

Groupe Initiation

- pédaler freiner acquis pour le stage d'avril (pédalage continu , freinage continu, regard , debout sur le vélo)
- lever de roue avant (cabrage wheeling)
- sur place : tenir 10 secondes

Descente :

Groupe initiation :

- confirmer les bases de la descente travailler
- passer au prochain stage sur une descente plus engagé avec matériel de protection !

Groupe perfectionnement :

- travail des appuis en descente
- regard et choix de trajectoire
- travail de l'engagement en descente



Photo de groupe avec Ludovic HEMMERY



Travail du franchissement en VTT et en Vélo Trial



Photos de groupe avec les équipement mis à disposition l'association A LAON BIKE



Travail de descente (décrochage , acquisition des techniques de base de la descente)



Après la descente , on remonte !