

*STAGE VTT Descente/ Cross
PARC d'Ohlain/Wingles*

13-14-15 AVRIL 2016

Nombre de participants :

12 jeunes de l'école VTT

Encadrement :

- Lucas CORCY – BF1 – BPJEPS AC mention VTT – BAFA- Directeur ACM
- Marie Luce LESEUR – BEESAC

Lieux

Parc d'Ohlain
Base Loisirs de Wingles

Déroulement du stage :

Mercredi 13/04/2016

Après le chargement sur place de la moncelle à Mons en Laonnois, nous prenons le départ pour Fresnicourt le dolmen. Arrivé à Fresnicourt le Dolmen sous la pluie, nous prenons possession du gîte.

Après un repas au chaud, un moment jeux /détente se met en place pour attendre un temps plus clément

A 13 heures, tout le monde se met en tenue de vélo pour aller découvrir le site du parc d'Ohlain.

Au menu, jolie chemin, single glissant et boueux.

Une sortie qui a permis de travailler l'adhérence, la montée de butte sur terrain glissant.

Et pour finir l'après-midi une heure de nettoyage des vélos avec les moyens du bord s'imposent !

Jeudi 14/04/2016 :

2 groupes : un groupe en stage Cross avec Jordan Jeannot et l'autre en journée descente avec Lucas et Marie Luce.

Groupe Cross :

Stage regroupant 16 jeunes de la région Haut de France, encadré par Jordan Jeannot.

L'objectif de la journée était de préparer les échéances nationales de VTT XCO.

Les Jeunes ont travaillé les éléments techniques fondamentaux retrouvés au niveau national : les pierriers ; les bunny-up ; les virages relevés ; la pente très que ce soit en montée ou en descente ; les sauts...

Ils ont pu aussi travailler les départs et réaliser une simulation de XCO pour passer les différents éléments techniques travaillés en situation de course.

Groupe Descente :

Journée Descente au parc d'Ohlain, au menu du matin : travaille du virage relevé, du saut, de l'enchaînement virage relevé/saut. Et pour les plus grand un travail sur la réflexion sur la trajectoire lors du repérage.

Après une pause repas au soleil, nous attaquons le menu de l'après-midi :

Décrochage, virage relevé, passerelle, virage relevés sous une passerelle, saut.

La journée se termine par une trace reprenant les différentes techniques travaillées (saut, virage relevés et rock garden)

A 16h00, Les crosseurs nous rejoignent pour rentrer en vélo.

Vendredi 15/04/2016 :

Après avoir fait le ménage du gîte et les valises, un premier groupe part à Wingles pour découvrir le site du national VTT UFOLEP 2016.

Après avoir tourné à la recherche du circuit, le groupe rejoint le second groupe pour manger.

L'après-midi, permet à tous de faire une petite course sur un segment du circuit du national VTT et de reconnaître le circuit du national et de travailler ces difficultés technique.

Fin de journée à 16h.

Bilan financier :

50 € par jeune.

CONCLUSION

Un super stage qui as permis aux jeunes de découvrir deux super sites de VTT, non loin de chez nous.

Trois belle journées de VTT qui ont permis de travailler l'adhérence pour le premier jour la descente sur un autres site que Vorges pour le second jour et de découvrir le site du national VTT UFOLEP 2016 pour le troisième jour ce qui permet aux compétiteurs d'aborder cette échéance plus sereinement.

Un super gîte, une météo clémente et des beaux sites de VTT : Que du bonheur !



Notre gîte !



On joue aux cartes !



La boue ça glisse !



On est parti pour une journée de descente !



On saute !



Virage relevés !