

STAGE DE DETECTION COMITE 55/54

Pour la première fois un stage de détection destinée aux jeunes routiers Meusiens et Meurthe-et-Mosellans, s'est déroulé le samedi 16 et le dimanche 17 mars 2013 à la Mazurie (55)

Nombres de compétiteurs 40 dont :

- 1 juniore
- 1 cadettes 1
- 2 cadettes 2
- 5 cadets 1
- 6 cadets 2
- 2 minimes F 1
- 11 minimes 1
- 1 minimes F 2
- 12 minimes 2

Venant des Clubs :

MEUSE

- 16 - UC BARISIENNE
- 8 - VC COMMERCIEEN
- 4 - US THIERVILLE
- 1 - Pédale St Mihieloise

MEURTHE ET MOSELLE

- 5 - NEUVES MAISON CYCLISME
- 6 - OF POMPEY



Le stage était placé sous la direction de :

Jacky CUNY (UC BARISIENNE), titulaire du BF3,

Assisté de :

- Alexis ZENON (SA Verdun), BF1
- Benoît HUMBERT (VC Commerzien), BF1
- José PIERNAS (UC Barisienne), BF1
- Jean Marie GUILLAUME (UC Barisienne), BF1
- Laurent LIEBROCK OFP Cyclisme
- Edouard COUROT OFP Cyclisme
- Micheline LEIDER « chauffeur véhicule (US Thierville),
- Frédéric DOHEN Chronométréur

Le Programme

Samedi matin : Formation des groupes



Préparation Contre la Montre (règles de l'échauffement pour un CLM)

- CLM de 3 kms pour les minimes et cadettes
- 4 kms pour les cadets et juniores

Samedi Après midi

14h30 Sortie Route

Plusieurs groupes suivant niveau

Groupe 1 Cadets et plusieurs minimes 2 + féminines

Circuit avec la côte de la haute chevauchée et retour par Clermont et Fleury - Waly,

Travaille sur les relais (vent assez fort permettant ce travail)

Groupe 2 minimes 2

Montée de la côte du prèventoruum aux Islettes (avec l'agréable surprise de trouver de la neige dans la descente) et retour par Clermont et Fleury - Waly

Travaille sur les relais (vent assez fort permettant ce travail)

Groupe 3 minimes 1

Montée de la côte du prèventoruum aux Islettes (avec l'agréable surprise de trouver de la neige dans la descente) et retour par Clermont et Waly

Travaille sur les relais (vent assez fort permettant ce travail)

Assistance par Micheline qui a pris en charge les jeunes en difficultés,



Dimanche matin

9 h 00 Exercices au Gymnase de TRIAUCOURT pour effectuer les tests en salle
Détente, endurance, force des bras et souplesse

Dimanche après midi

14h00 Préparation sprints route

60 m départ arrêté et braquets imposés

200 m lancé, braquets libres, assis sur la selle dès la ligne départ franchie

Ces exercices ont été faits par la pluie et le froid, à signaler la volonté de chacun des jeunes à effectuer ces deux épreuves.



Résultats

Pour les tests de sprint, 60 et 200 m ont été faits dans des conditions météo défavorables, (pluie et froid)

Meilleur temps

CLM minimales 3 kms = 5'22"94 Cadettes = 5'31"20 Cadets 4 kms = 6'27"20 -

60 m braquet 46 X 16 minimales = 8"56 Cadettes = 8"44 Cadets Braquets 50 X 16 = 9"50 -

200 m minimales = braquet libre 46X14 = 18"10 Cadettes braquets 46X14 = 20"44

Cadets 50X14 = 16"81

Conclusion du stage :

L'harmonie et la découverte de ces jeunes hors des jours de compétition, a permis une ambiance chaleureuse et respectueuse, aussi bien sur le vélo que lors des repas et autres. Le comportement des stagiaires nous a convaincus de leur motivation, avec un fort esprit d'équipe.

Un respect mutuel et une complicité s'est intégré à ce groupe venu des deux départements.

L'intégration des minimales 1, va permettre leur suivi dans leur progression et l'intégration à un niveau autre que les épreuves des écoles de cyclisme.

Par contre nous devons à l'avenir, demander le niveau de préparation des jeunes au moment du stage, afin que ceux-ci puissent effectuer les tests et les sorties dans de bonnes conditions.

Le site de la Mazurie, apporte beaucoup de possibilités de parcours avec des routes tranquilles, rencontrant peu de circulation

L'encadrement à l'écoute a apporté leur soutien et réponse à ces jeunes, tout le long du stage.

Remerciements à l'encadrement, aux Comités Départementaux.

Les participants et participantes

Minimes			
M 1		M2	
NOM Prénom	Club	NOM Prénom	Club
Alexandre ADRIAN	UC Barisienne	Maximilien BEURVILLE	UC Barisienne
Arthur HUMBERT	UC Barisienne	Loan HARACH	UC Barisienne
Théo GRETHEN	UC Barisienne	Benjamin SONRIER	UC Barisienne
Clément PIERNAS	UC Barisienne	Clément MORAWSKI	UC Barisienne
Pierre RECEVEUR	VC Commercy	Clément MILLOT	UC Barisienne
Jules BASTIEN	VC Commercy	Anthony LORENZELLI	OFP Cyclisme
Alexandre GEORGES	OFP Cyclisme	Nicolas CARO	Neuves Maisons Cyclisme
Lucas VENNER	OFP Cyclisme	Gauthier SCHNEIDER	Neuves Maisons Cyclisme
TRUR Alexis	OFP Cyclisme	Théo FRUMINET	Neuves Maisons Cyclisme
Camille THOMAS	Neuves Maisons Cyclisme	Mathieu LETROU	US Thierville
Remi TOULY	Neuves Maisons Cyclisme	Alexis KISSEL	US Thierville
Féminines		Lucas ANDRE	VC Commercy
Julie DIDIERJEAN	UC Barisienne	Féminines	
Priscilla JUILLERAT	Pédale Saint Mihieloise	Eléna BARREY	VC Commercy

Cadets/Cadettes/Junior F			
C1		C2	
NOM Prénom	Club	NOM Prénom	Club
Vianney ERMEL	UC Barisienne	Mathias NOEL	UC Barisienne
Mathieu STOZYKOWSKI	VC Commercier	Nicolas THIRIET	UC Barisienne
Théo GOMEZ	VC Commercier	Anthony VENDRICK	VC Commercier
Yann RABAUD	OFP Cyclisme	David DEREMETZ	VC Commercier
Ilan SIMON	OFP Cyclisme	Simon PICARD	US Thierville
		Martin CHAUFER	US Thierville
Féminines		Féminines	
Faustine GRUNER	UC Barisienne	Pauline KORMAN	UC Barisienne
		Camille CUNY	UC Barisienne
		Féminine Junior	
		Athénais HUMBERT	VC Commercier