

STAGE DE DETECTION COMITE 55/54

Le stage de détection destinée aux jeunes routiers Meusiens et Meurthe-et-Mosellans, s'est déroulé le samedi 1, dimanche 3 mars et lundi 3 mars 2014 à la Mazurie à BEAULIEU EN ARGONNE

Nombres de compétiteurs 3 dont :

- 1 minime 2
- 1 cadettes 2
- 2 juniores 1
- 12 cadets 1
- 8 cadets 2
- 1 minime 1
- 5 minimes 2

Venant des Clubs :

MEUSE

- 11 - UC BARISIENNE
- 4 - VC COMMERCIEEN
- 5 - US THIERVILLE
- 3 - Les BAROUDEURS DE LIGNY
- 2 - SA VERDUN

MEURTHE ET MOSELLE

- 3 – OFP CYCLISME
- 1 – TEAM DP
- 1 - VC TUCQUENIEUX



Le stage était placé sous la direction de :

Jean Marie GUILLAUME (UC Barisienne), breveté BAFA et BF1

Jacky CUNY (UC BARISIENNE), titulaire du BF3, Animateur technique Meuse

Assisté de :

Alexis ZENON (SA Verdun), BF2

José PIERNAS (UC Barisienne), BF1

Mickaël JACQUES (Les Baroudeurs de Ligny), BF1

Jean-Jacques LEIB (VC Commercier), BF1

David STROZYKOWSKI (VC Commercier),

Laurent LIEBROCK (Frouard Pompey),

Micheline LEIDER assistance véhicule (US Thierville),

Max D'HONDT (Les Baroudeurs de Ligny), Stagiaire

DROOLANS Roger (US Thierville) Stagiaire

Alix PARISOT (VC Commercier) Stagiaire

Maxime LATOURTE (Les Baroudeurs de Ligny) Stagiaire

Jacques ROUSSEL (VC Commercier)

Le Programme

Samedi matin : Prise de contact et explications du stage



Programme

Samedi Matin

9 h 00 Préparation sprints route

Sprints

60 m départ arrêté et braquets imposés et en restant assis sur la selle

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

Après midi

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
- Tests de souplesse et force des bras

Dimanche matin

9h30 Tests en salle, endurance, détente





Sortie route dimanche après midi et lundi matin

14h30 : sortie route – apprendre à rouler en groupe, relais, récupération active.....
Un groupe cadets – féminines et un groupe minimes





Intervention de Gérard BROCKS CTN faisant fonction de CTS en Lorraine



Principaux résultats

CLM

Minimes 3 kms = 5'36''37 Minime F = 6'54''74 Cadettes 3 kms = 6'39''30
Cadets 4 kms = 6'40''65 Juniors F 4 kms = 7'38''99

60 m braquet 46 X 15

Minimes = 9''30 Cadettes = 9''74
Cadets Braquets 50X15 = 8''78 Juniores = 9''43

200 m braquet libre 46X14 :

Minimes = 14''78 Cadettes braquets 46X14 = 16''96
Cadets 50X14 = 13''78 Juniores F 50X14 = 16''30

Test Luc LEGER :

Minimes = 9 – vo² 54.2 minimes F = 6 – vo²44.8 cadettes = 8 – vo² 47.4
Cadets = 13 – vo² 61.6 Juniore F = 9 – 48.9

Test détente en W :

Minimes = 804 minimes F = 681 cadettes = 723
Cadets = 1165 Juniore F = 750

Test souplesse :

Minimes = 15 minimes F = 17 cadettes =
Cadets = 14 Juniore F = 16

Test Force des bras :

Minimes = 19 minimes F = 21 cadettes = 27
Cadets = 34 Juniore F = 24

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

L'encadrement à l'écoute a apporté leur soutien et réponse à ces jeunes, tout le long du stage. La participation de stagiaires entraîneurs, nous a permis de mettre en place des exercices supplémentaires

Remerciements à l'encadrement, aux Comités Départementaux, pour leur investissement lors de la mise en place du stage et du déroulement.

Les participants et participantes

Minimes			
M2			
NOM Prénom		Club	
Alexandre ADRIAN		UC Barisienne	
Arthur HUMBERT		UC Barisienne	
Clément PIERNAS		UC Barisienne	
Lucas VENNEN		OFP Cyclisme	
Alexis TRUR		OFP Cyclisme	
Féminine M2			
Julie DIDIERJEAN		UC Barisienne	
Cadets/Juniors F			
C1		C2	
NOM Prénom	Club	NOM Prénom	Club
Maximilien BEURVILLE	UC Barisienne	Vianney ERMEL	UC Barisienne
Loan HARACH	UC Barisienne	Mathieu STROZYKOWSKI	VC Commercien
Clément MILLOT	UC Barisienne	Théo GOMEZ	VC Commercien
Gauthier SCHNEIDER	UC Barisienne	Louis Borey	Les Baroudeurs
Florian HEINEN	UC Barisienne	Enzo Chopineaux	Les Baroudeurs
Anthony LORENZELLI	OFP Cyclisme	Xavier Soidé	US Thierville
Lucas ANDRE	VC Commercy	Alexandre Laurent	US Thierville
Mathieu LETROU	US Thierville	Féminine	
Alexis KISSEL	US Thierville	Laure PARISOT	VC COMMERCY
Similien GAUDICHAU	US Thierville		
Dylan THIEL	Team DP	Féminines Junior 1	
Thomas FEIREISEN	VC TUCQUENIEUX	Cléa D'HONDT	Les Baroudeurs
BOULANGER Hugo	SA VERDUN	Camille CUNY	UC Barisienne
AUBRY Kenny	SA VERDUN		

Encadrement			
NOM Prénom	Diplôme	Club	Nbr jours
Jean Marie GUILLAUME	BF1	UC Barisienne	3
José PIERNAS	BF1	UC Barisienne	3
Jacky CUNY	BF3	UC Barisienne	3
Laurent LIEBROCK		OFP Cyclisme	3
David STROZYKOWSKI		VC Commercier	3
Micheline LIEDER	Voiture suiveuse	US Thierville	3
Chrono			
Alexis ZENON	BF2/Chrono	SA VERDUN	1 S
Jacques ROUSSEL	Chrono	VC COMMERCIEEN	2 S et D
Micheline LEIDER	Chrono	US THIERVILLE	
DROOLANS Roger	Chrono et stagiaire entraîneur jeunes	US THIERVILLE	1S
Accompagnateurs			
Isabelle BONNETTE	Stagiaire entraîneur	UC Barisienne	1D
Mickael JACQUES	BF1 et stagiaire entraîneur club	Les Baroudeurs	2 S et D
Max D'HONDT	Stagiaire entraîneur	Les Baroudeurs	2 S et D
Alix PARISOT	Stagiaire entraîneur	VC COMMERCIEEN	1 S
Jean-Jacques LEIB	BF1	VC COMMERCIEEN	1 D
Maxime LATOURTE	Stagiaire entraîneur	Les Baroudeurs	1 L

Beaulieu-en-Argonne Les jeunes cyclistes détectés

Les comités 55/54 de la Fédération française de cyclisme (FFC) ont organisé un stage de détection et de perfectionnement pour les jeunes routiers mosellans et meurthe-et-mosellans à la Mazurie.

Trente filles et garçons, minimes ont participé à ce stage dirigé par Jacky Cuny de l'UC Barisienne (BF3) assisté d'Alexis Zénon de la SA Verdun (BF2), José Piernas et Jean Marie Guillaume de l'UC Barisienne titulaires du BF1, Laurent Liebrock de l'OTP Cyclisme, Micheline Leider de l'US Thierville et Roger Drootans. Il s'agissait des cadets 1 et 2, juniors filles des clubs 55, UC Barisienne, VC Commerçien, US Thierville, SA Verdun et 54, OF Pompey, VC Tucquegnoux et Team DR.

Les coureurs ont préparé les sprints sur route puis effectué des 60 m départ arrêté et braquets imposés, des 200 m lancé braquets libres, assis sur la selle, dès la ligne de départ franchie. Malgré le mauvais temps qui a compliqué ces exercices, les épreu-



■ Les jeunes se sont entraînés sérieusement dans une ambiance conviviale.

ves ont été accomplies avec rigueur. Minimes et cadettes ont aussi effectué un contre-la-montre de 3 km, les cadets et juniors de 4 km.

Intégration des minimes

Le lendemain, après des tests d'endurance, les coureurs ont effectué, des circuits ardu. Le vent fort a

permis de travailler les relais. Le dernier jour, Gérard Brocks du CTS de Lorraine, entraîneur de Julien Absalon et Anthony Roux est intervenu pour les modalités de sélection Lorraine, de la fièvre haut niveau.

Après avoir dressé le bilan des tests, la présélection pour l'équipe Meuse Cadet sur le challenge interrégion-

2014 a été présentée.

La découverte de ces jeunes hors compétition, a permis une ambiance chaleureuse et respectueuse. Le comportement des stagiaires a convaincu les organisateurs de leur motivation et de leur esprit d'équipe.

L'intégration des minimes va permettre le suivi dans

leur progression à un niveau autre que les épreuves des écoles de cyclisme.

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 soutien et réponse à ces jeunes, tout le long du stage.