

L'équipe Marine de VTT

en préparation à la B.A.N de Landivisiau

L'équipe Marine de VTT a effectué un stage de 3 jours à la B.A.N de Landivisiau ,stage qui avait pour objectif de préparer et de sélectionner les compétiteurs qui représenteront la Marine au Championnat de France Militaire qui auront lieu mi-septembre au 68^e régiment d'artillerie d'Afrique La Valponne près de Lyon.

L'équipe était composée :

- dans le staff : Guillaume Le Vourch Directeur de Stage, Jean-Noël Galand et Lionel Tual conseillers technique et sélectionneurs
- en compétiteurs : Walter Grégory, Sanquer Guy, Le Guen Claude, Debarno Joël, Le Guennec Sébastien, Verdier David, Havet Rodolphe, Guegano Bastien, Filiere Sébastien et Brule Cédric.

Au programme durant ce stage de préparation, du travail en puissance, en endurance et en vitesse.

Le premier jour :

Départ du collège du Nivot sur la commune de Lopérec. Nous prenons la direction du Mont St Michel de Braspart qui culmine à 380 mètres d'altitude, nous faisons 50 kms avec un dénivelé positive de 900 mètres. Le repas du midi est pris au collège (collège qui enseigne l'agriculture-la forêt, l'environnement, avec en septembre 2012 un BTS gestion forestière) Possibilité aussi dans ce collège de réserver des salles pour séminaires, communions, anniversaires ou autres, avec logements sur place (<http://www.lenivot.com/index.php?id=2>)

L'après-midi, direction la fameuse descente du Nivot : descente qui a accueilli de grands champions de Descente VTT en1995 avec comme vainqueur,Miguel Martinez, descente très, très technique où le staff a pu mesurer les différences de niveaux entre les compétiteurs...

En soirée, une conférence sur les méthodes d'entraînement est proposée par Jean-Noël Galand un très grand coureur cycliste dans les années 80-90 avec à son palmarès de grandes victoires: champion de France du 100 km contre la montre par équipe ,champion du Finistère sur route,victoire d'étape sur la Mi Aout Bretonne etc ...et qui a flirté de très près avec le milieu professionnel. Le thème de la conférence : **c'est simple de bien s'entraîner** (En résumé, si tu ne sais pas aller doucement à l'entraînement, tu ne sauras pas aller vite en course, avec bien sûr des séances bien spécifiques). Il nous a donné de nombreux conseils pour mettre au point notre programme d'entraînement afin d'être bien affuté mi-septembre.

Le deuxième jour :

Départ de la B.A.N. Nous longeons la piste pour rejoindre La Vallée des Moulins, une vallée qui nous fait travailler tantôt en bosse, tantôt en descente. Nous rejoignons Plouider, Goulven, puis Kérémma où après quelques parties techniques les routiers retrouvent un peu le sourire sur la route de Plouescat.

Nous faisons une pause au camping à Porsguen (60ème kilomètre) où nous attend Guillaume Vourch, notre directeur de stage et responsable de l'intendance qui nous a magnifiquement préparé un repas champêtre avec une vue imprenable sur la baie de Kernic.

L'après-midi, nous longeons la côte dans la roue de Jean-Noël Galand qui n'a rien perdu de sa vélocité et de sa puissance. C'est aussi lui qui a préparé tous les itinéraires durant les 3 jours de stage. Nous rejoignons la B.A.N par des sentiers plus roulants où Lionel Tual, notre conseiller technique (très grand coureur amateur avec de nombreuses victoires à son actif) nous a montré une nouvelle fois sa roue arrière et une sélection naturelle s'est effectuée.

Le staff a pu mesurer ce jour-là l'endurance des participants car au compteur nous avons 115 kms.

Le Troisième jour :

La fatigue et le stress commencent à se faire sentir auprès de quelques concurrents et au vue du chrono du matin.

Le chrono a lieu dans la Vallée Perdue entre Landivisiau et La Roche Maurice, un parcours de 4 kms qui alterne descentes et montées très caillouteuses. La configuration du parcours demande beaucoup de concentration et de technicité, avec un départ toutes les minutes, où tout le monde a donné le meilleur de lui-même.

Le retour vers la B.A.N se fait tranquillement pour la récupération. Suit la douche, le débriefing par le staff et le repas commun, où tout le monde a donné ses impressions sur les 3 jours passés.

Le staff dévoilera la sélection retenue pour le championnat de France Militaire mi-août.

Tous les participants se réjouissaient de la qualité de ce stage, que ce soit des parcours, des conseils techniques ou de l'intendance.

