

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



## SAISON 2010 - 2011



# COMPTE RENDU & PROJETS

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## SOMMAIRE

### COMPTE RENDU 2010 – 2011

- **VTT adultes** : Effectifs - Les sorties
- **VTT enfants 6/7 ans** : Le Cross Country Stage – Les compétitions
- **VTT enfants adolescents** : Le Cross Country Stage – Les compétitions
- **VTT trial** : Stage – Les compétitions
- **LES ELITES DE NOTRE CLUB** : Stage – les compétitions structure, partenaires et sponsors
- **Manifestations** - T.R.J.V., Challenge de Provence (dans le domaine de Pichauris) et le Trophée Odanak (à Super devoluy).

### PROJETS POUR 2011 – 2012 :

- **VTT adultes** :
  - PROGRAMME sorties
  - Le stage de la toussaint
  - les compétitions
- **VTT enfants TRIAL**
  - Le stage classique
  - Le stage itinérant
  - L'organisation d'une manche du TRJV + CHALLENGE DE PROVENCE
  - L'organisation d'une manche DE DESCENTE
  - Formations pour l'encadrement (BF1. BF2.BF3)
- **VTT enfants Cross Country**
  - *compétitions*
- **VTT DESCENTE (Nouveau)**
  - *compétitions*
- **LES ELITES - programme des compétitions**
  - Cross Country + D.H.
  - Stage spécifique
  - Stage d'oxygénation

ACHAT D'UNE REMORQUE FERMEE POUR LE TRANSPORT DES VELOS

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Section V.T.T. Adultes

La Section VTT adulte comptait 93 adhérents durant la saison 2010 – 2011

Les membres du VTT adultes participent aux randonnées ou raids régionaux (Off raid, Terre Noire etc). Sont également organisées des sorties de nuit, des week ends et des soirées.

La section V.T.T. adultes est dirigée par Mr Jean Pierre LAFONT et se compose de 5 animateurs responsables :

- Claude NICHANIAN
- Bernard POLIZZI
- Michel GABRIEL
- Yves CHAZAL
- Alain PONCE

La permanence est le dernier mercredi de chaque mois à partir de 18h30 à 20h00 à la M.J.C., Villa st jean, les Madets à plan de cuques.



### Les Randonnées :

Nos vététistes adultes participent également massivement à de nombreuses randonnées organisées par les clubs et régions voisines :

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Section V.T.T. Enfants

### - Composition de la section :

Dirigée par Jean Pierre LAFONT

Et une trentaine d'éducateurs diplômés BF1, BF2 et BF3

BALLI Henri  
BARDIN Pascal  
BROGLIA Isabelle  
BROGLIA Alain  
LAFONT Jean pierre  
GIANI André  
MANTEI Patricia  
GIORGETTI Valérie  
NICHANIAN Claude  
ORENGO Marc  
SALNOT Christine  
VOGT Pascal  
XHENSEVAL Philippe  
FERRE Géry  
MICHEL Bernard  
SILVESTRI Régis

BALLI Cédric  
BECCARIA Muriel  
BESTARD Alain  
GRANIER Rémi  
LAFONT Monique  
CERVERA Marc  
MANTEI ERIC  
MORRAZO Emmanuelle  
MAXER Laurence  
POLLET Carine  
FRONTIL Pascale  
TATU ERIC  
TOCCO Marie Hélène  
ESPINET Lionel  
FERRE Sylvie  
VIDAL Quentin

Toute l'équipe de moniteurs diplômés et bénévoles ont encadré cette **saison 210 jeunes enfants et adolescents**

Les entrainements ont lieu tous les mercredis et samedi après-midi de 14H00 à 17H00.

Les moniteurs tiennent une permanence tous les mercredi soir à la M.J.C. à partir de 18H00.

- Correspondant U.F.O.L.E.P : Alain BROGLIA
- Correspondant F.F.C. : Patrick CLAQUIN

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Section V.T.T. Enfants 6/7 Ans



La rando



La section des pré-poussins.

- Dirigée par Jean pierre LAFONT

Les entrainements ont lieu le mercredi de 14H00 à 16H00

Avec Christine SALNOT,  
Isabelle BROGLIA,  
Sylvie FERRE,  
Christian NANNI



# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Section VTT Enfants-Adolescents

Et voila, la saison de VTT 2010/2011 arrive à sa fin. Une année aussi bien chargée en épreuves sportives qu'en divertissements (Loto, fête de Noël, rando. Offroad ...Trophée Odanak ....T.R.J.V. et T.F.J.V.) Ainsi qu'en organisation de plusieurs courses.

En début de saison 4 des encadrants ont passé leur Brevet Fédéral section VTT (BF1 et 1 le BF3).

Le point de rendez-vous pour les entrainements se fait à la carrière de la Montade tous les mercredis et samedis de 14H à 17H.

Nous avons démarré sur les chapeaux de roues car il restait 3 manches du Trophée Odanak.

- ORAISON, PERNES LES FONTAINES ET ISTRES
- Et bien sur le ROC D'AZUR .....

**Laurine**

1<sup>ière</sup> à l'OFFROAD, 1<sup>ière</sup> au T.R.J.V.

1<sup>ière</sup> au Trophée Régional UFOLEP



# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

18 Juin 2011 : LANCON DE PROVENCE (DTR)  
TROPHÉE RÉGIONAL JEUNES VTT 8 Finale XC - Trial

## CLASSEMENT GENERAL FINAL TR.V. 2011

### Poussins

1 BOICHIS Adrien	AIX VTT Trifty	285
2 CHABAUD Erwin	Véloroc Cavaillon	285
3 MEDDE Océan	AIX VTT Trifty	228
4 TOCCO Jérémy	MJC Plan de Cuques	223
5 BÉDINI Athys	Sisteron	211
6 LAMBERTON Roxane	MJC Plan de Cuques	196

### Pupilles

1 TARI Sacha	MJC Plan de Cuques	270
2 GAUBERT Jessy	MJC Plan de Cuques	253
3 BÉDRY Jason	AVC BEAUMES	210
4 IZQUIERDO Clément	MJC Plan de Cuques	213
5 FUSIER Baptiste	AIX VTT Trifty	206
6 LAMBERTON TOM	MJC Plan de Cuques	201
7 ROUX Clément	Véloroc	190
8 BELMENDI Maxence	Gardanne Vélo	166
9 LAMBERTI Coralie	MJC Plan de Cuques	158
9 BARBARISI Théo	MJC Plan de Cuques	158
10 ROUL Pauline	Marseille vtt	157

### Benjamins

1 MAURIN Maxime	AIX VTT Trifty	300
2 PIGEON Loucas	Véloroc Cavaillon	228
3 CASTEX Elodie	Véloroc Cavaillon	223
4 RIBIERRE Virgile	MJC Plan de Cuques	223
5 CHABAUD Pierre	Véloroc	206
6 BAUDOUIN Léo	MJC Plan de Cuques	196
7 BIRAUD Edgard	AVC Sisteron	194
8 ROURE Anais	Véloroc Cavaillon	178
9 DAVAL Benoît	Natur' Bike Pierrevert	163
10 MEDDE Isaura	AIX VTT Trifty	161

### Minimes

1 ASTOURIC Clément	Gardanne Vélo	270
2 BAUDOUIN Clément	MJC Plan de Cuques	238
3 DANIEL Thibault	E.B. Manosque	209
4 LEROY Christopher	AIX VTT Trifty	206
5 GOASSUEN Kevin	E.B. Manosque	203
6 PHILLIP Antoine	ASPTT Briançon	201
7 MONETTI Lucas	Club VTT Rando 04	196
8 AMBLARD François	Gardanne Vélo	186
9 CHEILAN Bastien	Gardanne Vélo	158
10 LEGALLIC Edwin	MJC Plan de Cuques	153

### Cadets

1 SANCHEZ Julien	MJC Plan de Cuques	270
2 CALQUIN Sébastien	MJC Plan de Cuques	248
3 NUMATA Hugo	AIX VTT Thrifty	224
4 PACHA Quentin	Team des costes	213
5 DELPIANO Baptiste	DreamTeamBike	203
6 GERAULT Léo	Asptt	201
7 TEDESCHI Etienne	Club VTT Rando 04	201
8 BERTHOUMIEU Loïc	MJC Plan de Cuques	177
9 MAY Jonathan	Team des costes	174
10 GRANIER Sandy	MJC Plan de Cuques	158

### BENJAMINS

1 MAURIN Maxime	AIX VTT	1664
2 RIBIERRE Virgile	MJC Plan Cuques	1477
3 PIGEON Loucas	Véloroc	1447
4 CHABAUD Pierre	Véloroc	1347
5 BAUDOUIN Léo	MJC Plan Cuques	1223
6 NAVARO Sacha	E.B. Manosque	1154
7 DAVAL Benoît	Natur' Bike	1137
8 MEDINA Eliot	Véloroc	1028
9 BIRAUD Edgard	AVC Sisteron	1024
10 STANI Alexandre	MJC Plan de Cuques	902

### BENJAMINES

1 CASTEX Elodie	Véloroc	1120
2 ROURE Anais	Véloroc	744
3 MEDDE Isaura	AIX VTT	707
4 NATHAN Louise	AIX VTT	456

### MINIMES

1 ASTOURIC Clément	Gardanne Vélo	1641
2 BAUDOUIN Clément	MJC Plan Cuques	1375
3 LEROY Christopher	AIX VTT	1349
4 DANIEL Thibault	E.B. Manosque	1270
5 GOASSUEN Kevin	E.B. Manosque	1258
6 PHILLIP ANTOINE	ASPTT Briançon	1207
7 CHEILAN Bastien	Gardanne Vélo	1098
8 AMORETTI Thibault	Gardanne Vélo	1057
9 AMBLARD François	Gardanne Vélo	936
10 DECHLETTE Titouan	Natur' Bike	928

### MINIMES FILLES

1 LAFONT LAURINE	MJC Plan Cuques	709
2 COCHELIN Cléa	AIX VTT	652
3 SACKUAERT CHARLOTTE	EB MANOSQUE	519
4 MANTEL MARGOT	MJC Plan Cuques	484
5 BARBARISI MARGOT	MJC Plan Cuques	241

### CADETS

1 SANCHEZ Julien	MJC Plan Cuques	1578
2 DÉCURIS Clément	AIX VTT	1524
3 CLAUQUIN Sébastien	MJC Plan de Cuques	1473
4 DELPIANO Baptiste	DreamTeamBike	1207
5 TEDESCHI Etienne	VTT Rando 04	1172
6 BERTHOUMIEU Loïc	MJC Plan Cuques	1161
7 JAUBERT Alexandre	Natur' Bike	946
8 ACHARD Hubert	VTT Rando 04	888
9 DONNADIEU Lucas	DreamTeamBike	649
10 PACHA Quentin	Team des costes	615

### CADETTES

1 LACOUR Céline	AIX VTT	1086
2 GERAULT Léo	Asptt Briançon	1062
3 GRANIER Sandy	MJC Plan Cuques	1014
4 SOUTY Laure	AIX VTT	638



Nos sectionnés(e)

Au T.F.J.V.

Sébastien CLAUQUIN

Julien SANCHEZ

Laurine LAFONT

Clément BAUDOUIN

Virgile RIBIERE

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## LES MANIFESTATIONS



**SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 MARS 2011**

**TRJV xc/orientation**  
**Challenge de Provence**  
**Rando route et V.T.T**

La MJC de Plan-de-Cuques organise, dans le domaine de "PICHOURIS"...

**LA GLOBAL BIKE**

**TOMBOLA** 1 V.T.T d'une valeur de 1000 €  
Entrée des billets : 2 €  
Tirage Dimanche 27 mars 2011 à "Pichauris"

Maison des Jeunes et de la Culture  
Villa Saint Jean - Résidence "les Madets" - 13380 Plan-de-Cuques - Tél : 04 91 68 04 91 - fax : 04 91 07 20 46  
e-mail : mjclandecuques@free.fr - site web : www.mjclandecuques.fr



30 Mercredi 23 Mars 2011  
www.laprovence.com

### VTT

## La "Global Bike" débarque à Pichauris

Samedi et dimanche, la MJC Plan de Cuques organise la *Global Bike*, première du nom. À Pichauris (Allauch), quatre manifestations distinctes de VTT seront proposées aux jeunes et aux un peu moins jeunes : courses d'orientation, challenge de Provence de cross-country, randonnées bike, et randonnées sur route.

"L'orientation donne un aspect ludique, avec des balises à trouver, ça amuse tout le monde", explique le responsable Patrick Claquin. Programmée samedi, l'épreuve, ouverte pour les 6-16 ans, sera qualificative pour le niveau national. Dimanche, c'est le challenge de Provence XC qui prendra le relais. "Le circuit sera court, physique, technique, ludique. Il y aura des montées, ça va faire mal", explique Jean-Pierre Lafont, prési-

dent de la section VTT. Enfin, pendant les deux jours, les randonnées, avec différents circuits, seront proposées à tous, avec des départs libres.

Le plaisir de l'évasion, c'est aussi le credo de cette 1<sup>re</sup> édition de la *Global Bike*...

A.V.

#### Samedi et dimanche, à Pichauris (Allauch).

**XC Orientation** : départ orientation toutes catégories samedi 9h, départ XC puys à 13h15. Enfants licenciés et non licenciés (certificat médical) de poussins à cadets. Inscriptions de 7h30 à 8h45.

**Challenge de Provence de cross-country** : 3 départs en fonction des catégories. Premier départ dimanche 10h.

Inscriptions à partir de 8h.  
**Randonnées VTT et route** : samedi et dimanche. Inscriptions de 7h30 à 9h. 2 circuits VTT, 3 circuits route.





# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## LES MANIFESTATIONS



LA MJC Organisatrice  
du Challenge de  
Provence

À PICHOURIS



La MJC Organisatrice  
du Trophée ODANAK

À SUPERDEVOLUY



SAISON 2010-2011

LA MJC  
présente dans  
le Dévoluy

## LES MANIFESTATIONS

### 4<sup>ème</sup> Manche Super Dévoluy

Samedi 2 Juillet

Inscription : MJC Plan de Cuques

Villa Saint Jean - Résidence les Madets

13380 Plan de Cuques

Mr LAFONT : Tél. 04 91 68 04 91 - Mob. 06 60 50 45 81

Chèque à l'ordre de : MJC Plan de Cuques

Accès : Départ de la course : station de ski de Super Dévoluy - 05250 Saint-Etienne-en-Dévoluy.

DÉVOLUY

MJC  
Plan de Cuques

MARSEILLE  
QUARTIERS

PLAN-DE-CUQUES

La M.J.C. respectueuse de  
l'environnement et  
protectrice de la nature.

Provenance du 29 mai 2011

## Transportables et écolos des toilettes dans les collines

Claude Nihanian, menuisier de son état est bien connu à Plan-de-Cuques. Cet enfant du village, qui préside la Maison de la jeunesse et de la culture (MJC), est aussi un homme sensible aux problèmes de l'environnement et soucieux de la protection de la nature.

C'est en conjuguant ses deux passions - le travail du bois - et l'écologie que Claude a conçu des toilettes qui ne polluent pas, et que l'on peut transporter. Il a eu l'idée de fabriquer des toilettes sèches, très écologiques, et économiques, pour la "Global Bike", grande fête du vélo dans les collines de Pichauris, au lieu-dit la Bastidonne, les 26 et 27 mars, qui a rassemblé près de 1500 personnes sur deux jours. C'est-à-dire une grande concentration de gens, sur un seul lieu et sans commodités.



Claude Nihanian, président de la MJC et menuisier de son état, a conçu spécialement pour le Global bike, le week-end dernier, ces toilettes sèches et écologiques.

PHOTO S&P

### "Hygène et pratique"

Dans son atelier allaudien, Claude a assemblé quelques planches, qu'il a transformées en deux cabanons, recouverts d'un toit transparent, a installé deux cuvettes confortables, et a gardé des sacs de sécherie, tout

au long des semaines qui précédaient la manifestation. Il a transporté ces cabanons modernes à Pichauris sur le lieu de la rencontre. "L'utilisation est aisée, dit Claude Nihanian, la scène est là, c'est hygiénique et pratique." Les personnes pré-

sentes sur le site ont d'abord été heureuses de trouver des toilettes au milieu de nulle part, puis surprises de découvrir des toilettes sèches fabriquées spécialement pour l'occasion!

À la fin de la manifestation,

ces cabanons ingénieux ont été ramenés à la Maison des jeunes et de la culture de Plan-de-Cuques pour attendre une nouvelle manifestation sportive, ou festive en pleine nature.

M.B.

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Revue de Presse

Une association jeune et ambitieuse

### Dream team bike comptera un team compétition

L'association Dream team bike n'a même pas une année d'existence mais veut déjà concrétiser un projet qui lui tient à cœur : devenir un team de compétition. « Nous sommes en train de mettre les choses en place pour qu'il débute en 2011, explique Patrice Delpiano, le président de l'association salonnaise. Nous avons déjà 5 jeunes. Cette équipe sera ouverte de la catégorie cadets aux masters. »

Des entraînements et des plans d'entraînement seront organisés par deux entraîneurs : Jonathan Ruel et Sébastien Ravel. « Nous sommes ouverts à tous ceux qui désirent nous rejoindre », annonce Patrice. Un créneau à prendre, sachant que contrairement au vélo de route, le VTT séduit toujours les jeunes. Et qu'il n'y a pas de club VTT tourné vers la compétition à Salon alors qu'il y en a un incontournable à Pélassanne (Team des Costes). Les futurs licenciés de Dream team bike pourront être engagés en Coupe de Pro-



Dream team a déjà organisé deux TRJV depuis un an

vence, challenge de Provence et en Coupe de France, les trois compétitions ciblées.

#### Déjà 2 courses organisées par l'association

Et pour faire fonctionner l'association, cette dernière est toujours à la recherche de partenaires supplémentaires. Qu'elle peut par exemple convaincre par sa capacité à organiser des événements. Elle a ainsi déjà

à son actif deux manches du Trophée des jeunes vététistes, dont la dernière en mai au domaine Saint-Savournin déjà. Dimanche prochain, il s'agira de la première organisation pour le trophée Odanak. Un gros challenge, sachant qu'une moyenne de 200 à 250 coureurs s'engageront sur ce type de manifestation. En attendant un jour la consécration d'un événement VTT à Salon.

Manon de la M.J.C.

La M.J.C. De Plan de Cuques s'est encore très bien illustrée sur ces différentes courses tout au long de l'année

Le maillot Bleu est toujours présent sur les lignes de départ.

Résultats :

1<sup>er</sup> Club au T.R.J.V.

2<sup>ème</sup> Club au Trophée ODANAK

1<sup>er</sup> Club au Trophée OFFROAD

2<sup>ème</sup> Club au Challenge de Provence

### L'épreuve se veut éco-responsable

### Le trophée Odanak postule pour un label vert

La manche de dimanche organisée par l'association Dream team bike verra sans doute la visite d'émissaires particuliers. Qui scruteront les efforts faits en faveur d'une pratique sportive saine et respectueuse de la nature. « On postule au label écolo Athl'éthique, confirme Patrice Delpiano. C'est une démarche logique vu que l'on touche les jeunes sur le trophée Odanak. »

L'association Athl'éthique est basée à Digne et a créé un label depuis 2007 pour offrir aux organisateurs soucieux d'inscrire leur manifestation dans une démarche éthique, écologique et durable la reconnaissance de leurs convic-

tions personnelles et de leur engagement. » Concrètement, tout organisateur de manifestation sportive peut prétendre obtenir le label.

#### Le label est renouvelé chaque année

Mais pour cela, il doit s'engager sur au moins 7 points, sur 9 fixés par l'association. Par exemple, privilégier la communication sur des supports écologiques (papier recyclé), apporter un soin particulier sur le nettoyage des sites visités, limiter les rejets de gaz à effet de serre et donc privilégier le co-voiturage, proposer des ravitaillements équilibrés et sains, limiter la pollution (collecte sélective des déchets)...



Les concurrents devront respecter le domaine traversé

Une charte est signée avant l'épreuve détaillant les engagements de l'association organisatrice. Puis Athl'éthique vérifie que

tout est réuni pour apposer son label. Qui n'est valable qu'un an et doit donc être renouvelé.

Félix de la M.J.C.



SAISON 2010-2011

## Revue de Presse

### Le trophée des Monts de Vaucluse a redressé la barre

L'épreuve phare de l'Ufolep ambitionne de retrouver son lustre d'antan

C'est lundi soir, à la Maison des Sports en Avignon que la remise des récompenses du Trophée des Monts de Vaucluse et des championnats départementaux de VTT FFOLEP a finalement eu lieu. L'occasion de faire le point, sur une année qui fut déterminante quant à l'avenir du VTT en Vaucluse au sein de cette fédération multisports, avec Yves Gautier, le responsable de la commission et Yvon Prior, le résident du comité départemental.

Yves Gautier, cette 11<sup>e</sup> édition était un peu l'opération de dernière chance pour la commission VTT de l'UFOLEP, suite au plongeon de la fréquentation en 2010. Peut-on dire que le TMV est sauvé après cette édition 2011 ?

C'est vrai que l'on s'était dit en début d'année que l'on se donnait une dernière chance cette année et que si l'on avait de nouveau la faible fréquentation



Les vainqueurs du TMV ont été récompensés par Yves Gautier et Yvon Prior (à droite), satisfaits de la tournure prise par l'édition 2011.

PHOTO LIBE

ter à 3500, le cyclisme étant dans notre domaine de l'asso-



### Les 116 minots avaient la tête dans les étoiles

MARSEILLE ÉTOILE VTT Gros succès pour la 5<sup>e</sup> manche du Tropheé Régional

La première journée du 5<sup>e</sup> Marseille Étoile VTT a connu un vif succès hier dans le massif du même nom, sur les hauteurs de la cité phocéenne. "Quatre-vingt-six participants en 2010, cent seize cette année, c'est un grand bonheur. Si ce n'est pour moi un problème de parking", plaisante Francis Gallot, le président du VC La Pomme. Il était visiblement satisfait. Fabuleux prototype à cette belle journée passée à la campagne en famille, la 5<sup>e</sup> manche du Trophée Régional des Jeunes Vainqueurs a ravi l'ensemble des participants et leurs accompagnateurs. Entre l'énergie déployée dans les courses d'orientation du matin, dont l'esprit essentiel est le notion d'orientation au milieu inconnu (relève carte - terrain), et dans celles de country de l'après-midi, les minots de 5 à 16 ans ont dû bien dormir la nuit dernière. Et leurs parents aussi. Pupilles, possibils, benjamins, minimes et cadets, filles et garçons, ont donc, comme à leur habitude le meilleur d'eux-mêmes.

À cet âge-là on ne calcule pas, précisait à juste titre un éducateur. Et sans calcul, tout est plus naturel. Ainsi, les réactions des différents participants du jour étaient empreintes de fraîcheur et de spontanéité. "Je me suis arrêté pour voir combien j'avais mis au dévotion", confiait Maxime Maurin (14 ans) qui a mis pied à terre sur la ligne d'arrivée pour



Les concurrents du Trophée Régional des Jeunes Vainqueurs ont aussi le meilleur d'eux-mêmes hier dans le Massif de l'Étoile.

PHOTO: EDGARDE VIBERT

consulter son chronométriste. "À deux heures de la fin, je suis parti sur la piste (traduisait le gros plateau) et j'ai foncé", déclarait l'habitué de l'Étoile, petit cousin de Lucas De Rossi confirmant sa 3<sup>e</sup> place obtenue en stage de France la semaine dernière.

PATRICK ESCARTERIGUES



#### LES ÉCHOS

**Les Japonais étaient là.** Professionnels club Bridgeston, Kabet Yamamoto, trois fois champion du Japon et deux fois d'Asie, en compagnie de Kazuhito, son frère, et Seiya Hirose, un ami, ont participé aux courses aux organisateurs. "Nous ne sommes pas habitués au VC La Pomme, mais ce est venu les aider, par amour." **Le halo magique de Manon.** La jeune Manon Gallot - Lavieol, 9 ans, était en larmes après l'arrivée. "J'ai eu très mal aux muscles dans la dernière montée", soupire-t-elle, mais quand Manon Virginie lui a proposé le "Vais magique" la source est revenue sur le (vif) miracle de la fille

de Francis Gallot, président du VC La Pomme-Marseille.

**Un Rostolano de plus.** Il fait partie de La Festa de Goussier, il a 13 ans, il a joué au foot et a découvert le vélo au fin d'année dernière. Jean-Baptiste Casanova-Bouillier est le petit frère de Marcel Oline de Louis, petit cousin de Thomas et de Paul... enfin, il a de qui tenir.

**Laurine et les autres sont bien parties.** "No stress, maintenant les comptes, elle est bien partie la vente." Ces mots de réconfort, d'une amie à Manon Lavieol, maman de Lauri-

ne, ministre de la MJC Plan-de-Cuques, avaient été adressés à toutes les mamans et tous les papas présents hier sur le circuit.

**De 5 à 16 ans.** Onze ans auparavant, les plus jeunes des plus âgés des participants de cette première journée de VTT dans le massif de l'Étoile.

**Le programme d'aujourd'hui.** Rendez-vous 10h, 20h, 30h, 40h (départs de 9h à 10h, inscriptions: 10 € ou 13 € sur place). Ralats, Challenge de Provence Départ: 40 km (10h 30), 30 km (10h 45), 20 km (11h). Inscriptions: 15 € ou 18 € sur place.

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## Section V.T.T. Trial

Voilà déjà quatre ans que la section VTT Trial existe. Dirigée par M. Jean Pierre LAFONT :

Les cours ont lieu dans les jardins de la M.J.C. Le Mardi soir en deux groupes de 17H30 à 19H00 et de 19H00 à 20H30 avec notre Moniteur Brevet d'Etat, M. Florian LAMANA (dit Flo !)

La section trial compte de plus en plus d'enfants, elle permet d'apprendre à franchir des obstacles naturels ou artificiels sans poser le pied à terre.

Les entrainements ont permis à certains enfants de pouvoir participer aux T.R.J.V. (Compétition régionale de 4 disciplines dont le trial) et bien sur d'autres compétitions.

Cette année le stage de la toussaint a eu lieu chez Flo « Domaine de St Supin » dans le pays Varois, le temps n'était pas au rendez-vous, mais les enfants oui...



# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

L'incontournable stage de VTT de la M.J.C. s'est déroulé à SERRE EYRAUD dans le Champsaur, du Lundi 18 au samedi 23 Avril 2011, Au centre de vacances « LE MELEZIN »

- Avec 85 enfants de 6 à 14 ans, de 11 Moniteurs VTT, 5 BAFAs et 1 Directeur.

AVEC CETTE ANNEE UNE NOUVEAUTE :

- NOS ELITES DU CLUB étaient parmi nous, pour faire un stage de route



Une superbe COPINE à Serre Eyraud

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## AVEC QUELQUES RESULTATS DE LA SAISON

Début de saison avec le Trophée UFOLEP « DES MONTS DU VAUCLUSE : 1<sup>er</sup> **BROGLIA** Vincent (Cadet)

Trophée UNSS Régional : 1<sup>er</sup> **FERRE** Maxime (Minime)

Championne Régionale UFOLEP : 1<sup>ière</sup> **LAFONT** Laurine (Minime)

Champion Régional FFC : 1<sup>er</sup> **SOTO** Patrick (Master 3)

Champion Départemental FFC : 1<sup>er</sup> **SOTO** Patrick (Master 3)

Championne Départementale FFC : 1<sup>ière</sup> **GRANIER** Sandy (Cadette)

Championne Départementale FFC : 1<sup>ière</sup> **BORSA** Laurie (Junior)



### Challenge de Provence Classement Général :

2<sup>ème</sup> **GRANIER** Sandy (Cadette)

1<sup>ère</sup> **BORSA** Laurie (Junior)

2<sup>ème</sup> **CHAZAL** Laura (Junior)

3<sup>ème</sup> **VILLY** Ronald (Espoir)

3<sup>ème</sup> **GALLEN** Nathalie (Dame)

1<sup>er</sup> **GALLEN** Hervé (Master 3)

### Challenge OFFROAD:

2<sup>ème</sup> **LAMBERTON** Roxane (Poussine)

1<sup>er</sup> **GAUBERT** Jessy (Pupille)

3<sup>ème</sup> **LAMBERTON** Tom (Pupille)

1<sup>ère</sup> **MARXER** Elise (Pupille)

2<sup>ème</sup> **LAMBERTI** Coralie (Pupille)

2<sup>ème</sup> **BAUDOUIN** Clément (Minime)

1<sup>ère</sup> **LAFONT** Laurine (Minime)

2<sup>ème</sup> **MANTEÏ** Manon (Minime)

1<sup>ère</sup> **MOLIERES** Laurène (Cadette)

2<sup>ème</sup> **CERVERA** Apolline (Cadette)





SAISON 2010-2011

# AVEC QUELQUES RESULTATS DE LA SAISON

## Challenge OFFROAD (SUITE)

- 13<sup>ème</sup> **BROGLIA** Vincent (Cadet)
- 1<sup>er</sup> **GENESTE** Thibault (Junior)
- 3<sup>ème</sup> **CERVERA** Amandine (Junior)
- 4<sup>ème</sup> **BORSA** Laurie (Junior)
- 2<sup>ème</sup> **MENESTRIEUX** Laurence (Master)
- 3<sup>ème</sup> **GALLEN** Nathalie (Master)
- 5<sup>ème</sup> **GALLEN** Hervé (Master 3)
- 17<sup>ème</sup> **CERVERA** Marc
- 19<sup>ème</sup> **MIROUDE** Philippe
- 29<sup>ème</sup> **XENSEVAL** Philippe
- 61<sup>ème</sup> **MANTEI** Eric



## Championnat de France à MERIBEL

- 17<sup>ème</sup> **GRANIER** Sandy (Cadette)
- 76<sup>ème</sup> **SANCHEZ** Julien (Cadet)
- 112<sup>ème</sup> **BROGLIA** Vincent (Cadet)
- 9<sup>ème</sup> **GENESTE** Thibault (Junior)
- 103<sup>ème</sup> **MENESTRIEUX** Mathias (Junior)
- 21<sup>ème</sup> **CHAZAL** Laura (Junior)

7<sup>ème</sup> **FARRUJIA** Baptiste R.1 (Trial)

17<sup>ème</sup> **CLAQUIN** Sébastien (Cadet D.H.)



**CLAQUIN** Sébastien 1<sup>er</sup> Challenger  
À L'Alpe d'huez « LA MEGAVALANCHE »

**GENESTE** Thibault  
(Junior)  
participation aux  
COUPES DU MONDE.





# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## CALENDRIER 2011

janvier 2011	février 2011	mars 2011	avril 2011	mai 2011	juin 2011	juillet 2011	août 2011	septembre 2011	octobre 2011	novembre 2011	décembre 2011
1 D	1 M	1 M	1 V	1 S	1 M	1 D	1 V	1 J	1 S	1 M	1 J
2 D	2 M	2 M	2 V	2 S	2 M	2 D	2 V	2 J	2 S	2 M	2 J
3 L	3 M	3 M	3 V	3 S	3 M	3 D	3 V	3 J	3 S	3 M	3 J
4 M	4 V	4 V	4 L	4 S	4 M	4 D	4 V	4 J	4 S	4 M	4 J
5 M	5 V	5 V	5 L	5 S	5 M	5 D	5 V	5 J	5 S	5 M	5 J
6 J	6 D	6 D	6 L	6 S	6 M	6 D	6 V	6 J	6 S	6 M	6 J
7 V	7 L	7 L	7 S	7 M	7 D	7 V	7 J	7 S	7 M	7 J	7 J
8 S	8 M	8 M	8 V	8 S	8 M	8 D	8 V	8 J	8 S	8 M	8 J
9 M	9 V	9 V	9 L	9 S	9 M	9 D	9 V	9 J	9 S	9 M	9 J
10 L	10 M	10 M	10 V	10 S	10 M	10 D	10 V	10 J	10 S	10 M	10 J
11 M	11 V	11 V	11 L	11 S	11 M	11 D	11 V	11 J	11 S	11 M	11 J
12 M	12 V	12 V	12 L	12 S	12 M	12 D	12 V	12 J	12 S	12 M	12 J
13 J	13 D	13 D	13 L	13 S	13 M	13 D	13 V	13 J	13 S	13 M	13 J
14 V	14 L	14 L	14 S	14 M	14 D	14 V	14 J	14 S	14 M	14 J	14 J
15 S	15 M	15 M	15 V	15 S	15 M	15 D	15 V	15 J	15 S	15 M	15 J
16 M	16 V	16 V	16 L	16 S	16 M	16 D	16 V	16 J	16 S	16 M	16 J
17 L	17 M	17 M	17 V	17 S	17 M	17 D	17 V	17 J	17 S	17 M	17 J
18 M	18 V	18 V	18 L	18 S	18 M	18 D	18 V	18 J	18 S	18 M	18 J
19 M	19 V	19 V	19 L	19 S	19 M	19 D	19 V	19 J	19 S	19 M	19 J
20 J	20 D	20 D	20 L	20 S	20 M	20 D	20 V	20 J	20 S	20 M	20 J
21 V	21 L	21 L	21 S	21 M	21 D	21 V	21 J	21 S	21 M	21 J	21 J
22 S	22 M	22 M	22 V	22 S	22 M	22 D	22 V	22 J	22 S	22 M	22 J
23 M	23 V	23 V	23 L	23 S	23 M	23 D	23 V	23 J	23 S	23 M	23 J
24 L	24 M	24 M	24 V	24 S	24 M	24 D	24 V	24 J	24 S	24 M	24 J
25 M	25 V	25 V	25 L	25 S	25 M	25 D	25 V	25 J	25 S	25 M	25 J
26 M	26 V	26 V	26 L	26 S	26 M	26 D	26 V	26 J	26 S	26 M	26 J
27 J	27 D	27 D	27 L	27 S	27 M	27 D	27 V	27 J	27 S	27 M	27 J
28 V	28 L	28 L	28 S	28 M	28 D	28 V	28 J	28 S	28 M	28 J	28 J
29 S	29 M	29 M	29 V	29 S	29 M	29 D	29 V	29 J	29 S	29 M	29 J
30 L	30 M	30 M	30 V	30 S	30 M	30 D	30 V	30 J	30 S	30 M	30 J
31 J	31 D	31 D	31 L	31 S	31 M	31 D	31 V	31 J	31 S	31 M	31 J

Avec beaucoup de courses pour les grands et les petits.

L'objectif aujourd'hui est de poursuivre nos efforts, améliorer nos résultats et augmenter notre participation dans les grandes manifestations régionales et nationales. Et aussi coupe d'Europe et du monde pourquoi pas.

CALENDRIER PREVISIONNEL VTT 2012

**Les manches de la Coupe de France**

**30 mars – 1 Avril SAINT RAPHAEL « Cap Estérel »**

**28 – 29 Avril SAINT BRIEUC (à confirmer)**

**26 -27 Mai SAINT POMPOM**

**25 – 26 Aout MERIBEL**

**Le Championnat de France se déroulera aux GETS du 13 au 15 Juillet.**

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011

## LES PROJETS POUR LA SAISON 2011-2012

### **VTT Adultes :**

Formation aux brevets fédéraux

Stages de secourisme, indispensables de nos jours dans la pratique d'un sport en pleine nature.

Participation massive sur les randonnées et les Raids.

### **VTT Enfants - Trial :**

Un Stage de trial sera organisé pendant les vacances de la Toussaint sur deux jours à Tourves dans le Vars

Des compétitions de trial : participation et organisation.

### **VTT Enfants – Adolescents Cross Country :**

Stage « Classique » pendant les vacances d'avril du 23 avril au 28 avril 2012 (Lieu non défini à ce jour.)

Stage « itinérant VTT » pendant les vacances d'avril. Départ dans les Alpes retour à vélo à la M.J.C. avec une quinzaine d'adolescents motivés et autonomes pour un défi physique et sportif.

### **Manifestations :**

2<sup>ème</sup> Edition de la « GLOBAL BIKE »

- Manche du trophée régional des jeunes vététistes XC + DH
- Challenge de Provence
- Randonnées

### **Les élites du club:**

- Organisation d'un ou plusieurs stages spécifiques (DH, route.)
- Organisation d'un stage oxygénation (Ski de fond)
- Programme des compétitions Coupe de France, Championnat de France, raids, le Roc d'Azur.
- Les déplacements sur les courses
- Recrutement d'un ou deux entraîneurs

### **NOUVEAU pour 2011 -2012**

**VTT –DESCENTE (A PARTIR DE 15 ANS) avec un moniteur**

**Projet d'achat d'une remorque fermée pour la sécurité des vélos**



(Pour chacune de ces manifestations, le club met un point d'honneur sur le tri sélectif des déchets et la protection de la nature.)

# M.J.C PLAN DE CUQUES - SECTION V.T.T.



SAISON 2010-2011



## REMERCIEMENTS

*Merci à tous ceux qui ont permis à nos Vététistes de faire briller les couleurs de la M.J.C. durant toute cette saison. (Parents, bénévoles, organisateurs et coureurs).*

*Un remerciement particulier à nos sponsors pour leur soutien et leur engagement sans faille à promouvoir notre section V.T.T.*
