

COMPTE RENDU ET PROJETS



SECTION VTT

SAISON 2012 – 2013



MJC PLAN DE CUQUES

SAISON 2012 – 2013



SOMMAIRE

COMPTE RENDU 2012 – 2013

- VTT adultes : Effectifs - Les sorties
- VTT enfants adolescents : Stage de trial – Les compétitions
- VTT enfants 6/7 ans : Stage de trial – Les compétitions
- VTT trial : Stage – Les compétitions
- VTT Descente - Les Stages
- LE TEAM : Structure, les stages, compétitions, partenaires et sponsors
- Manifestations : T.R.J.V. à Super Dévoluy, Championnat des bouches du Rhône de X country (lieu-dit la limace)
- Formation : 5 Entraîneurs experts. 2 Entraîneurs club, 2 Entraîneurs jeunes, 1 Commissaire Arbitre Régional

PROJETS POUR 2013– 2014 :

VTT adultes	PROGRAMME sorties
VTT TRIAL	Le stage de la Toussaint les compétitions
VTT Cross-Country	Participation aux Compétitions L'organisation d'un Odanak Formations pour l'encadrement (BF1. stage secourisme)
VTT ENDURO	Compétitions
LE TEAM- programme des compétitions	Cross Country + D.H. + TRIAL Stage route Stage d'oxygénation

SAISON 2012 – 2013



SECTION VTT ADULTES

🚲 Les membres :

Section VTT Adultes est dirigée par Mr Jean-Pierre LAFONT et se compose de 3 animateurs responsables:

- Michel GABRIEL
- Yves CHAZAL
- Cécile XHENSEVAL

La Section VTT adultes comptait 80 adhérents durant la saison 2012 – 2013

🚲 Les sorties hebdomadaires :

Les adhérents et nos 3 animateurs se rejoignent tous les samedis de 14h à 17h au départ de la carrière de la Montade. Les sorties s'organisent par groupes de niveau : débutants, moyens et confirmés.

🚲 Les Randonnées :

La section VTT adultes participe également à de nombreuses randonnées organisées par des clubs voisins :



RANDO ST POMPON



RANDO L'ETERLOU



RANDO A CEYRESTE

SAISON 2012 – 2013



SECTION VTT ENFANTS

La section VTT enfants est la section la plus nombreuse de la section VTT : 270 adhérents, 30 membres de l'encadrement. IL se place à la 1^{ière} Place du classement des clubs régionaux par nombre d'adhérents. Ses secrets : convivialité, respect de l'autre et plaisir avant tout !

- Composition de la section :

Dirigée par Jean Pierre LAFONT

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

BARDIN Pascal
BROGLIA Isabelle
BROGLIA Alain
LAFONT Jean Pierre
GANI André
MANTEI Patricia
NICHANIAN Corinne
ORENGO Marc
SALNOT Séverine
GAMBA Richard
FERRE Géry
GOALEC Christine
ORI CEYROLLE Murielle
ARNAUD Pierrick
LIEUTIER Claude

BECCARIA Muriel
BESTARD Alain
CERVERA Marc
TABARDEL Richard
GANI Françoise
MANTEI ERIC
MORRAZO Emmanuelle
TOCCO Marie Hélène
ESPINET Lionel
GAMBA Carole
LAFONT Jean Pierre
MATAACCHIONE Valérie
DINGUILIAN Eric
LAFONT Monique
FERRERO Isabelle

Une fois tous les deux mois l'encadrement se réunit à la MJC. Ces réunions sont l'occasion de partager entre nous les progrès ou difficultés de chaque membre et ainsi au plus près de leurs besoins et attentes.

Les permanences sont ouvertes tous les mercredis à 18H00, pour répondre aux questions des parents :



SAISON 2012 – 2013



SECTION VTT ENFANTS

🚲 Les entrainements :

Les entrainements ont lieu tous les mercredis et samedis après-midi de 14H00 à 17H00. (2h le mercredi pour les poussins).

Les exercices, toujours ludiques, ont pour but de développer leur adresse leur technique, leur capacité d'orientation et leur endurance... des plus petits aux plus grands...

Pendant ces sorties, nous mettons un point d'honneur à enseigner à nos jeunes le respect de la nature, des autres usagers de la colline et de leurs camarades.

🚲 Les courses :

Chaque saison, le MJC est présente sur de nombreuses manifestations départementales, régionales et nationales.



ODANAK A
ISTRES



GLOBAL BIKE

SAISON 2012 – 2013



SECTION TRIAL

Avec 20 adhérents de 7 à 16 ans, c'est une activité qui bat son plein tous les mardis soir 17H30 à 20H30.

- Encadrée par Notre moniteur Brevet d'Etat Mr Florian LAMANA (dit Flo !)



Le trialiste du team
Baptiste «7^{ième} place en national »

Cette année le stage de la toussaint a eu lieu chez Flo à Tourves, pour permettre aux enfants non compétiteurs et compétiteurs du T.R.J.V. (compétition régionale de 4 disciplines dont le trial) de pouvoir évoluer sur des zones entièrement naturelles.

Six d'entre eux ont été sélectionnés pour le T.F.J.V (National)



Laurine
Virgile
Léo
Coralie
Clément
Clément

Jeune arbitre
Laurie

SAISON 2012 – 2013



SECTION DESCENTE

« Nouvelle section à partir de 15ans »
Encadrée par : PLANO Johann et FRUCTUS Frantz

Durant cette saison plusieurs stages ont été organisés dans différents sites : Gassin, Regagnas, Grand Puy.....



Votre MJC vous propose un stage VTT descente tout niveau.
Place limitée (15 places)

Départ samedi 15 juin 7h de la MJC
Retour dimanche 16 juin 20h à la MJC



*Le descendeur du team
Baptiste « 38^{ème} place au général »*

SAISON 2012 – 2013



LE TEAM

- Le team M.J.C existe déjà depuis 8 ans
- La Marque MERIDA est pour la troisième saison notre partenaire.
- Un partenariat a été signé avec la Faculté des sports de Luminy



STRUCTURE

Un team de DN permet aux coureurs de s'exprimer au sein d'une organisation identifiée, organisée et reconnue. C'est donc une source de motivation supplémentaire générée par l'effet de groupe. Elle implique un engagement financier important de la part du Club qui doit recevoir en retour un engagement sans faille de la part de ses coureurs.

Il est important de rappeler que malgré cet aspect compétitif, le Team ne doit pas être une entité à part, mais bien faire partie intégrante du reste du club.

Ce contrat moral se concrétise par un contrat écrit qui exige :

- Assiduité aux entraînements
- Respect des engagements dans les compétitions
- Respect de l'encadrement et des partenaires
- Volonté de s'investir à moyen terme avec le club : une saison complète avec toutes les épreuves qui la composent.

SAISON 2012 – 2013



LE TEAM

PRESENTATION

Le team MJC est une équipe de 20 coureurs garçons et filles qui participent aux principales épreuves nationales de VTT.

- Coupes de France (4 manches) et le championnat de France (1 manche) sont au programme de cette équipe. C'est sur ces épreuves que sont attribués les points éligibles au titre national.

L'ENCADREMENT :

Team manager et responsable : *Jean Pierre LAFONT*

Référents technique :

Brigitte JUILLET, Régis SILVESTRI

Entraîneurs :

- *Alain BROGLIA*
- *Géry FERRE*
- *André GIANI*

Médecin : *Laurent CHAMBOST*

Préparateur physique : *Albéric MALFATTI*



LES COUREURS :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| - <i>Clément ASTOURIC Cadet XC</i> | - <i>Clément BAUDOUIN Cadet XC</i> |
| - <i>Maxime CADINU Cadet XC</i> | - <i>Jean baptiste CASANOVA Cadet XC</i> |
| - <i>Maxime FERRE Cadet XC</i> | - <i>Loïc GILARDEAU Cadet XC</i> |
| - <i>Jeremy LAMBERTI Cadet XC</i> | - <i>Maxime MOLIERES Cadet XC</i> |
| - <i>Hugo POMPIER Cadet XC</i> | - <i>Lucas XHENSEVAL Cadet XC</i> |
| - <i>Jeremy LIEUTIER Cadet XC</i> | |
| - <i>Laurine LAFONT Cadette XC</i> | - <i>Manon MANTEI Cadette XC</i> |
| | |
| - <i>Vincent BROGLIA Junior XC</i> | - <i>Enzo ELLETTORE Junior XC</i> |
| - <i>Apolline CERVERA Junior XC</i> | - <i>Sandy GRANIER Junior XC</i> |
| | |
| - <i>Laurie BORSA Espoir dame</i> | |
| | |
| - <i>Baptiste FARRUDJA Trial</i> | - <i>Baptiste RICHARD DH</i> |

SAISON 2012 – 2013



LE TEAM

Les coureurs du team ont été présents tout au long de cette saison sportive :

Avec des résultats satisfaisants :

Championnat régional : des podiums 3^{ème} Manon MANTEI cadette, 3^{ème} Sandy GRANIER Junior
Tour des bouches du Rhône : des podiums 2^{ème} Maxime FERRE Cadet, 3^{ème} Jeremy LAMBERTI cadet, 2^{ème} Manon MANTEI Cadette.

De bonnes places sur les courses OFF ROAD CASSIS, NIMES et Challenge de Provence.

Au général des coupes de France :

Chez les cadets garçons : 7^{ème}, 14^{ème}, 34^{ème} 50^{ème} place

Chez les cadettes : 12^{ème}, 14^{ème} place

Et Open dame 5^{ème} place

Notre descendeur une 38^{ème} place

Notre trialiste 7^{ème} place



Avec l'aide de nos partenaires le team a pu bénéficier de plusieurs stages :

- Un stage d'oxygénation en décembre 2012 dans le Dévoluy
- Un stage de route en mars 2013 à Oraison



Les coureurs du team sont issus de notre école de V.T.T. qui depuis l'an dernier a reçu **le label d'excellence de la part de la Direction Technique Nationale de la FFC.**

SAISON 2012 – 2013



LES MANIFESTATIONS

Troisième édition de la Global Bike.

Cette année la Global Bike prend ses quartiers au lieu-dit « la limace » ou plutôt « lou limas ». Le circuit parcourt les sentiers du Besson et du Jas de Mimet entre les communes d'Allauch, de Plan-de-Cuques et de Mimet

Le circuit

Un circuit de 7,7km et de 236 m de dénivelé à parcourir de 1 à 4 fois selon la catégorie et un start loop de 1,2km.

- le profil du circuit :



Un beau parcours de VTT pour le championnat départemental.

- Des courses pour tous de 6 ans (Poussins) à 77 ans (Masters)
- Les courses sont ouvertes aux licenciés F.F.C. et aux licenciés des fédérations affinitaires
- Pour les non-licenciés, la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition est obligatoire.

Le temps n'était pas au rendez-vous. Mais les coureurs oui.....

SAISON 2012 – 2013



LES MANIFESTATIONS

Des coureurs qui s'élancent dans la pluie dans la boue et dans la joie le matin et l'après-midi.



Avec des podiums pour la M.J.C.

- Poussines – 1^{ière} Marine FERRE, 2^{ème} Alize LASSUS
- Pupilles - 1^{ière} Roxane LAMBERTON, 2^{ème} Maude CHAMBOST
- Benjamines- 1^{ière} Coralie LAMBERTI, 2^{ème} Jeanne CHAMBOST
- Minime – 2^{ème} Léo BAUDOUIN
- Cadet -1^{er} Clément BAUDOUIN
- Cadette – 3^{ème} Manon MANTEI



PODIUM
CHAMPIONNAT
DEPARTEMENTAL

SAISON 2012 – 2013



LES MANIFESTATIONS

Sept après son dernier passage dans le Dévoluy le TRJV est de retour avec la MJC de plan de Cuques

WEEK-END VTT DEVOLUY

5EME EDITION

RAN DO VTT L'ETERLOU

4 NOUVEAUX PARCOURS

15. 25. 35. 50 KM

DIMANCHE 7 JUILLET

Finale du Trophée Régional Jeunes Vététistes A Superdévoluy le samedi 6 juillet

Office de Tourisme du Dévoluy
Tél. 04 92 58 91 91
www.ledevoluy.com

Dans le Dévoluy le 6 Juillet
2013 finale du TRJV
organisée par la MJC de
Plan de Cuques

Samedi matin 100 vététistes ont pris le départ du
XC pour une boucle de 5 KM



L'après-midi ils ont lâché les freins dans la descente des Bois sous le télésiège du Jas.

SAISON 2012 – 2013



LES MANIFESTATIONS



Un temps radieux pour cette ultime manche du TRJV. Beaucoup d'émotion et aussi de tension à l'annonce des résultats des qualifiés pour le TFJV 2013.

"Les quatre meilleurs garçons et les deux meilleures filles, sur l'ensemble du TRJV, seront à Mende pour le trophée national"

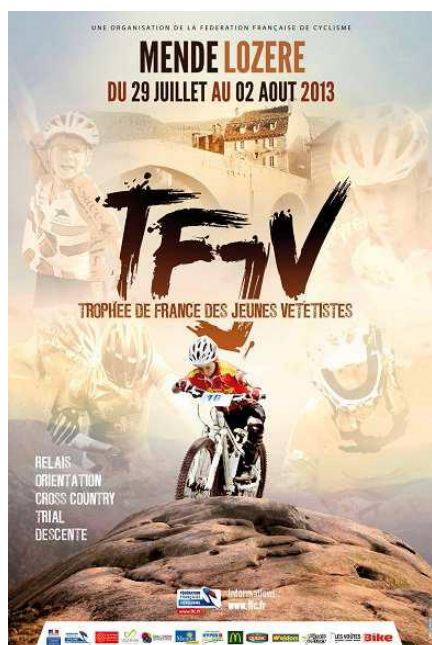


Liste des Sélectionnés TFJV - Mende 2013 - de la région Provence

- 31 GREFFEUILLE JULIEN BEN M PROVENCE
- 32 DESBIENS KILLIAN BEN M PROVENCE
- 33 GUAY MATHIS BEN M PROVENCE
- 34 DERRIEU THEO BEN M PROVENCE
- 35 LAMBERTI CORALIE BEN F PROVENCE – MJC
- 36 MARTURIER LENA BEN F PROVENCE

- 231 BAUDOIN LEO MIN M PROVENCE - MJC
- 232 MAURIN MAXIME MIN M PROVENCE
- 233 RIBIERRE VIRGILE MIN M PROVENCE - MJC
- 234 NAVARRO SACHA MIN M PROVENCE
- 235 MEDDE ISAURE MIN F PROVENCE
- 236 CASTEX ELODIE MIN F PROVENCE

- 431 LE ROY CHRISTOPHER CAD M PROVENCE
- 432 BAUDOIN CLEMENT CAD M PROVENCE - MJC
- 433 ASTOURIC CLEMENT CAD M PROVENCE - MJC
- 434 MONETTI LUCAS CAD M PROVENCE
- 435 COCHELIN CLEA CAD F PROVENCE
- 436 LAFONT LAURINE CAF PROVENCE - MJC



SAISON 2012 – 2013



LES PROJETS POUR LA SAISON 2013 - 2014

VTT ADULTES

Formation stage de secourisme, indispensable de nos jours dans la pratique d'un sport en pleine nature

- Participation à des randonnées et raids :
- 13 octobre 2013 « Val d'aigues La tour d'Aigues 84» Ou
- 13 octobre 2013 « La renarde à Veynes 05 » 4 parcours
- 20 octobre 2013 Rando de la gastronomie et du terroir 84 Piolenc
- 27 octobre 2013 Rando VTT à Sanary 83
- 1 novembre 2013 « les drailles de Sault 84 »
- 3 novembre 2013 « Drailles de Reganas La Farlede 83»
- 17 novembre 2013 « Contreforts du Lubéron 13 Cadenet »

VTT TRIAL

Un stage sera organisé pendant les vacances de la Toussaint du 21/22/23 octobre 2013 Chez Flo à Tourves dans le Var.

Possibilité pour les petits et grands de découvrir la technique approfondie du VTT Trial, BMX Champ de bosses / Skate park.

VTT Enfants - Adolescents Cross-Country

Cette année le grand retour de notre stage Classique pendant les vacances d'avril du 21 Avril au 26 avril 2014 (Lieu non défini à ce jour)

Manifestations : Organisation d'un Odanak dans le Dévoluy

- Achat d'une remorque fermée

VTT ENDURO

Section en plein essor, avec une forte motivation de notre entraîneur « Marc »

LE TEAM

Nouveauté : Embauche par le MJC de plan de Cuques d'un Brevet d'état.

- Organisation d'un stage d'oxygénation en décembre 2013 (Lieu non défini à ce jour)
- Organisation d'un stage de route en février 2014
- Organisation d'un stage d'une semaine route et VTT pendant les vacances d'avril du 21 Avril au 26 avril 2014 (Lieu non défini à ce jour)

Les compétitions nationales à venir.

- 5/6 avril Coupe de France à cassis
- 17/18 mai coupe de France à Lons le saunier
- 5/6 juillet coupe de France à super Besse
- 18/19/20 juillet championnat de France les Menuires
- 15/16/17 août Coupe France (Finale) Oz en Oisans

SAISON 2012 – 2013



REMERCIEMENTS

Et voilà, La saison de vtt 2012 – 2013 arrive à sa fin

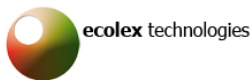
La MJC s'est encore très bien illustrée sur ces différentes courses tout au long de l'année :

- Odanak
- Off road
- Mistral Cup
- Coupe de France
- Championnat de France
- Challenge de Provence



Le maillot bleu est toujours aussi présent sur les lignes de départ que sur les podiums.





Cordero Construction
L'Orée du Parc
280, rue Jean-Amado
13090 Aix-en-Provence
06.11.13.96.06



Jean-Philippe Samino - 04 91 03 48 03



SAISON 2012 – 2013

REMERCIEMENTS



Un grand merci à tous ceux qui ont permis à nos vététistes de faire briller les couleurs de la M.J.C. durant toute cette saison 2012 -2013. (Parents, bénévoles, organisateurs et coureurs).

Un remerciement particulier à nos sponsors pour leurs soutiens et leurs engagements sans faille à promouvoir notre section V.T.T.

Jean pierre LAFONT