

COMPTE RENDU ET PROJETS



SECTION VTT

SAISON 2013 – 2014



MJC PLAN DE CUQUES

SAISON 2013 – 2014



SOMMAIRE

COMPTE RENDU 2013 – 2014

- VTT adultes : Effectifs - Les sorties
- VTT enfants adolescents : Stage de trial – Compétitions
- VTT enfants 6/7 ans : Stage de trial – Compétitions
- VTT trial : Stage
- VTT Enduro
- LE TEAM : Structure, les stages, compétitions, partenaires et sponsors
- Manifestations : Odanak à Super Dévoluy
- Formation : 1 BPJEPS



PROJETS POUR 2014– 2015 :

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

SAISON 2013 – 2014



SECTION VTT ADULTES

🚲 Les membres :

Section VTT Adultes est dirigée par Mr Jean-Pierre LAFONT et se compose d'une animatrice responsable.

- Cécile XHENSEVAL

La Section VTT adultes comptait 30 adhérents durant la saison 2013 – 2014

🚲 Les sorties hebdomadaires :

Les adhérents 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 :



Sortie du
Samedi

Rando de Noël
à Pichauris



SAISON 2013 – 2014



SECTION VTT ENFANTS

La section VTT enfants est la section la plus nombreuse de la MJC : 190 adhérents, 25 membres de l'encadrement.

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

BROGLIA Isabelle
BROGLIA Alain
LAFONT Jean Pierre
GANI André
MANTEI Patricia
NICHANIAN Corinne
ORENGO Marc
SALNOT Séverine
GAMBA Richard
ORI CEYROLLE Murielle
ARNAUD Pierrick
LIEUTIER Claude
BERTIN Denis

BESTARD Alain
TABARDEL Richard
GANI Françoise
MANTEI ERIC
MORRAZO Emmanuelle
TOCCO Marie Hélène
GAMBA Carole
LAFONT Jean Pierre
DINGUILIAN Éric
LAFONT Monique
CARABONI Laurent
POLOMENI Maddy
TOCCO Yoan

Une fois par mois l'encadrement se réunit à la MJC. Ces réunions sont l'occasion de débattre entre nous des progrès ou difficultés de chaque groupe et ainsi être au plus près de leurs besoins et attentes. Les permanences sont ouvertes tous les mercredis à 18H00, pour répondre aux questions des parents.

Cassis Cup Festival – Kid Cup 2014



SAISON 2013 – 2014



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, et des autres usagers de la colline.



🚲 Les courses :

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

SAISON 2013 – 2014



SECTION TRIAL

Voilà déjà plusieurs années que la section VTT Trial existe.

Nous accueillons avec le plus grand plaisir chaque nouveau passionné qui souhaiterait partager de bons moments entre amis.

1h30 d'entraînement par semaine leur permet d'acquérir concentration, équilibre et maîtrise de soi.

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



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.

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

SAISON 2013 – 2014

Les Stages



Cette année ce stage attendu de toute la section s'est déroulé du 21 au 26 avril 2014.

Avec 51 Enfants, 10 encadrants, 2 BAFA, 1 Directeur
Malgré une météo capricieuse, pluie, grêle.

Mais tout de même un peu de soleil.

Tous les groupes ont pu sillonner les nombreux sentiers de la vallée



Au programme de la semaine
Randonnées, VTT
Piscine
Accrobranche
Pique-niques
Bike Park
Jeux de plein air



Stage du 24 au 28 février 2014

STAGE VTT
Vacances d'hiver
du Lundi 24 au Vendredi 28 février 2014
Sorties VTT à la journée, randonnée découverte dans les calanques, orientation à vélo, mécanique...
Préparation aux courses TRJV et Trophée Odanak.



SAISON 2013 – 2014



LE TEAM

- Le team M.J.C existe déjà depuis 9 ans
- La Marque MERIDA est pour la quatrième saison notre partenaire.
- Deuxième année avec notre partenaire 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 2013 – 2014



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 :

Responsable : *LAFONT Jean-Pierre*
Team manager : *BERTIN Denis*

Référents technique :
Brigitte JUILLET, Régis SILVESTRI

Entraîneurs :

- *Alain BROGLIA*
- *Richard GAMBA*
- *André GIANI*



Médecin : *Laurent CHAMBOST*

Préparateur physique : *Albéric MALFATTI*

LES COUREURS :

- *Clément ASTOURIC Junior XC*
- *Maxime CADINU Junior XC*
- *Loïc GILARDEAU Junior XC*
- *Lucas XHENSEVAL Junior XC*
- *Vincent BROGLIA Junior XC*
- *Enzo ELLETTORE Junior XC*
- *Simon GARRAUD Junior XC*
- *Fabio SALES Junior XC*
- *Laurine LAFONT Junior XC*
- *Laurie BORSA Espoir dame*
- *Lucie VESSAT Espoir dame*
- *Jeremy LAMBERTI Cadet XC*
- *Jean baptiste CASANOVA Cadet XC*
- *Jeremy LIEUTIER Cadet XC*
- *Maxime MOLIERES Cadet XC*
- *Virgile RIBIERRE Cadet XC*
- *Manon MANTEI Cadette XC*
- *Baptiste FARRUDJA Trial*
- *Thibault GENESTE Sénior XC*
- *Alain BROGLIA Master XC*

SAISON 2013 – 2014



LE TEAM

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

Avec des résultats satisfaisants :

Championnat régional (MANOSQUE): des podiums 3^{ème} LAFONT Laurine Junior, 3^{ème} Laurie BORSA Espoir dame

Championnat des Bouches du Rhône (GARDANNE) : des podiums 2^{ème} Laurie BORSA Espoir dame, 2^{ème} LAFONT Laurine Junior, 3^{ème} Simon GARRAUD Junior.

*De bonnes places sur le **Challenge de Provence.***

RIBIERRE Virgile 7^{ème} Cadet, MANTEI Manon 1^{ère} Cadette, BORSA Laurie 2^{ème} Espoir Dame.
CADINU Maxime 3^{ème}, BROGLIA Vincent 7^{ème}, GILARDEAU Loïc 8^{ème}, ASTOURIC Clément 9^{ème} Junior

LAFONT Laurine 3^{ème} Junior Fille, BROGLIA Alain 5^{ème} Master 3

Championnat de France :

Chez les Cadettes : 17^{ème} place pour Manon MANTEI

Chez Les Juniors : 12^{ème} place pour Laurine LAFONT

Notre trialiste 9^{èm} place en National pour Baptiste FARRUDJIA

En XCE à SUPER BESSE : 7^{ème} place pour Clément ASTOURIC

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

- *Un stage d'oxygénation en décembre 2013 dans le Dévoluy*
- *Un stage de route en mars 2014 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 2013 – 2014



LES MANIFESTATIONS

Les courses :

Cette activité soutenue demande une certaine organisation :

- Communication avec les parents
- Organisation pour la reconnaissance des parcours
- Récupération des plaques de cadres et dossards...

Cette année la section VTT a organisé samedi 28 Juin 2014 un trophée ODANAK à Super Dévoluy.

L'implication des bénévoles est particulièrement importante lors de l'organisation des manches Odanak et TRJV, ou encore lors de déplacements en dehors de la Région.

225 Compétiteurs (de poussins à cadets) ont participé à cette course organisée par la MJC

TROPHEE ODANAK ENFANTS DE 6 A 16 ANS
LE SAMEDI 28 JUILLET A SUPERDEVOLUY
3^{ème} manche organisée par la MJC Plan de Caques
Ouvert aux licenciés & non-licenciés sur présentation d'un certificat médical

PROGRAMME
A partir de 8h : Inscriptions, remise des plaques de cadre sur le front de neige
9h : Briefing
9h15 : Départ de la catégorie cadets
10h45 : Départ de la catégorie minimes
12h30 : Remise des récompenses pour les minimes & cadets
13h30 : Départ de la catégorie poussins
14h15 : Départ de la catégorie benjamins
15h : Départ de la catégorie poussins
16h : Remise des récompenses pour toutes les catégories

Se présenter 15 min avant le départ de chaque catégorie pour la mise en grille.

DOMAINE VTT DU DEVOLUY
6 pistes de descente **NOUVEAUTÉ 2014** 2 bike parks
Création d'une variante à la piste noire des Rochers
250 km de parcours balisés VTT /FFC 1 espace north-shore
A SAISIR !

BONS PLANS HEBERGEMENTS
Appartements à partir de 33 €/pers - 2 ou 3 lits (sans électricité) (week-end)
Moy. studio 2 personnes à partir de 37 €/pers pour 2 nuits
Chambre d'hôte à partir de 34 €/nuit (avec petit déjeuner) (base 2 personnes)
Cité d'hiver à partir de 29,90 €/nuit/pers. avec petit déjeuner

*De nombreuses autres possibilités d'hébergement en hôtel, gîte d'étape, camping... sont disponibles pour une ou plusieurs nuits.
Rassemblez l'ensemble de nos offres sur www.ledevoluy.com ou au 04.52.58.91.51

WEEK-END VTT DEVOLUY
DIMANCHE 29 JUILLET 2014
1^{ère} MANCHE
RANDO VTT L'ETERLOU
12 25 35 50 70 KM
MONTÉE EN TELESIÈGE
PROPH. ENDURO

TROPHEE ODANAK : SAMEDI 28 JUILLET A Superdévoluy
Office de Tourisme du Dévoluy
Tél. 04 68 89 91 91 - www.ledevoluy.com

Nos Champions dans le Dévoluy



SAISON 2013 – 2014



Résultats saison 2013 - 2014



Une participation active sur l'Odanak

Marseille Pichauris 40 enfants de la MJC avec 2 podiums

Les Taillades 22 enfants de la MJC avec 4 podiums

Superdévoluy 18 enfants de la MJC 3 podiums

Salon 12 enfants de la MJC 1 podium

Aurel 8 enfants de la MJC 1 podium

Istres 12 enfants de la MJC 2 podiums

TRJV – 1^{ère} manche à manche **Beaumes-de-Venise** (XC et DH)

5 podiums – Roxanne Pupille – Coralie et Tom en Benjamin – Manon et Jérémy en Cadet.

TRJV – 2^{ème} manche à **Tourves** (XC et Trial)

3 podiums – Roxanne Pupille – Coralie et Tom en Benjamin – Manon en Cadette.

TRJV – 3^{ème} manche à **Aurons** (XC et Orientation)

3 Podiums - Coralie et Tom en Benjamin, - Roxanne en Pupille.

TRJV – 4^{ème} manche à **Istres** (XC et Trial)

4 Podiums -Manon en Cadette, Roxanne en Pupille, Coralie et Tom en Benjamin.

TRJV – 5^{ème} manche à **Pierrevert** (Orientation et Trial)

4 podiums - Roxanne en Pupille, Coralie et Tom en Benjamin, Manon en Cadette.

TRJV – 6^{ème} manche et Finale **aux Orres** (XC et DH)

4 podiums - Roxanne en Pupille – Coralie et Clément en Benjamin – Manon en Cadette.

LA MJC termine 2^{ème} CLUB du COMITE PROVENCE au TRJV

SAISON 2013 – 2014



Résultats saison 2013-2014

L'équipe qui représentera La Provence pour le TFJV à Guéret, comptera 3 coureurs de la MJC Plan de Cuques. Coralie, Tom, Manon et Laurine comme jeune arbitre.

Coralie



Tom



Manon



Laurine Jeune Arbitre



UNE TROISIEME PLACE POUR LA PROVENCE AU TFJV



CYCLISME

Plan-de-Cuques, terre de VTT depuis 22 ans



Plus de 200 passionnés, petits et grands, s'adonnent en toute convivialité à leur passion pour le VTT. / PHOTO P.E.

La section VTT de la MJC Plan-de-Cuques, c'est avant tout une famille. Pour s'en persuader, il suffit de se rendre le mercredi et le samedi, aux alentours de 14h, dans le quartier de la Montade d'où, des vététistes de 7 à 77 ans, partent s'entraîner. Là, les "grands" du team de Division Nationale 3 côtoient les minots de l'école de VTT, tous aussi attachants les uns que les autres.

Parmi eux, Mathieu Sappe, 6 ans depuis hier. "Je fais du VTT parce que ça me plaît. Je suis le seul dans ma famille à en faire." Un peu plus loin, une éducatrice fait l'appel avant de partir à l'assaut des collines escarpées de la Montade. "Rien n'est laissé au hasard avec les enfants", confie-t-elle. La section, qui compte environ 220 membres, forme depuis 22 ans les gamins à la pratique du VTT sous toutes ses formes : country, descente, trial et enduro. "Je les ai tous vus bébés", confie Corinne Nichanian qui, avec Monique Lafont, fait partie des plus anciens

éducateurs de la section. Thibault Genest qui évolue au plus haut niveau international et Cléa Cochelin (maintenant à Aix VTT), championne de France cadettes, et bien d'autres ont été formés à Plan-de-Cuques.

Présente sur toutes les épreuves du circuit national, dans toutes les catégories, la section VTT est aussi un team. "Une équipe de 20 coureurs, garçons et filles, des cadets aux espoirs. Ils sont préparés et conseillés par les professeurs de sport de la faculté de Luminy. Notre école de VTT a reçu, l'an dernier, le label d'excellence de la part de la Direction Technique Nationale de la FFC", précise Jean-Pierre Lafont, président fondateur avec son frère Didier de la section VTT il y a 22 ans.

De nombreuses organisations, à l'image de la finale du Trophée Régional en 2013, sont aussi à mettre à l'actif de cette section très dynamique.

Patrick ESCARTEFIGUES

Renseignements : ☎ 04 91 68 04 91.

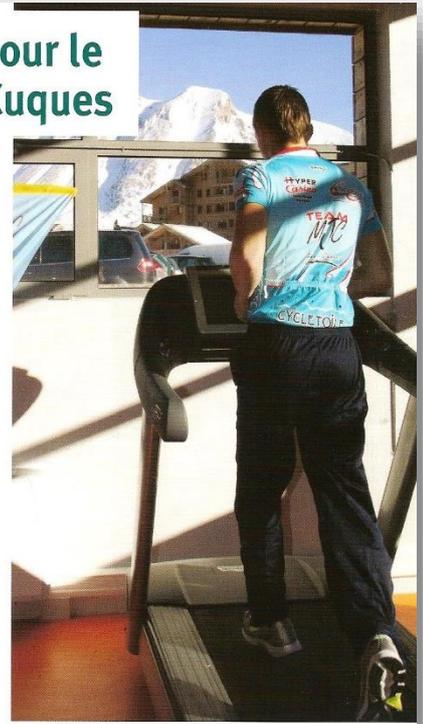
Stage d'oxygénation pour le Team VTT MJC Plan de Cuques

Le Team de la section VTT de la Maison des Jeunes et de la Culture de Plan de Cuques avait rendez-vous avec le Dévoluy entre Noël et Nouvel an !



Dans le cadre d'un partenariat avec la section VTT, le Dévoluy s'est transformé en véritable terrain d'entraînement sportif pour une vingtaine de jeunes vététistes en herbe, âgés de 15 à 19 ans. Le temps d'un intense stage d'oxygénation de quatre jours (du 26 au 29 décembre), les membres du Team ont pu pratiquer de nombreuses activités sportives et bénéficier d'un environnement idéal pour leur préparation physique : sortie en raquette, ski de fond, ski alpin, séances de musculation au centre sportif de Superdévoluy et petits

footings matinaux... ont cadencé leur séjour et créé une belle cohésion dans le groupe. Ces jeunes reviendront prêter main forte cet été pour la mise en place d'une manche du Trophée Régional des Jeunes Vététistes, qui sera directement organisée par la MJC de Plan de Cuques. Elle se déroulera à Superdévoluy sur une journée, le samedi 6 juillet 2013, la veille de la randonnée VTT l'Eterlou, et regroupera deux épreuves : le cross-country et la descente. Le responsable de la section VTT, Jean-Pierre Lafont, espère déjà une centaine de participants. ☀



LA PHOTO DU JOUR



CYCLISME - La Rando VTT de Noël. Ils sont venus, ils étaient presque tous là, les amis des sous-bois. La 3^e Rando VTT de Noël, organisée par l'AC Marseille-Est dans le domaine de Pichauris à Allauch, a rassemblé 528 vététistes. Autant de fins gourmets qui, à l'issue des deux parcours, ont trouvé du réconfort autour d'un buffet copieusement garni. Le VTT Sainte-Baume, avec 28 participants, et la MJC Plan-de-Cuques, avec 21 concurrents, étaient les deux clubs les plus représentés. / PHOTO P.E.

SAISON 2013 – 2014



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 :
- 5 octobre 2014 « Lambescaine » 13 Lambesc
- 12 octobre 2014 « Val d'aigues La Tour d'Aigues 84 »
- 19 octobre 2014 Rando de la gastronomie et du terroir 84 Piolenc
- 19 octobre 2014 Rando VTT du pays d'Apt à Buoux 84
- 24 octobre 2014 « Rando du Lez à Bollène 84 »

VTT TRIAL

Un stage d'une semaine sera organisé pendant les vacances de la Toussaint.

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

VTT Enfants - Adolescents Cross-Country

Manifestations : Organisation d'un TRJV

VTT ENDURO

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

LE TEAM

Nouveauté : Partenariat avec la Faculté des sports de Luminy

(Dans le cadre de leurs études nous aurons des stagiaires tout au long de l'année)

- Organisation d'un stage d'oxygénation en décembre 2014 (Lieu non défini à ce jour)
- Organisation d'un stage de route en février 2015
- Organisation d'un stage d'une semaine route et VTT pendant les vacances d'avril 2015 (Lieu non défini à ce jour)

Les compétitions nationales à venir.

- 27/29 Mars Coupe de France à MARSEILLE
- 17/19 Avril Coupe de France à ST POMPON
- 1/03 Mai Coupe de France à PLOUEC sur LIE
- 12/14 Juin Coupe de France à LONS LE SAUNIER
- 16/19 Juillet Championnat de France à OZ EN OISANS
- 14/16 Aout Coupe France (Finale) à MONTGENEVRE



SAISON 2013 – 2014



REMERCIEMENTS

Et voilà, La saison de VTT 2013 – 2014 arrive à sa fin.

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

- ODANAK
- T.R.J.V.
- Coupe et Championnat de France
- Challenge de Provence
- Randonnées
- Cyclo-cross
- Trial
- Enduro

Simon
Cyclo-cross
NIEUL (87)

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



Nath et
Fred dans
le TYROL



Bastien et
Jérémy avec
julien
ABSALON

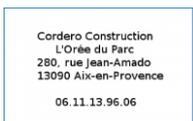




SAISON 2013 – 2014



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 2013 -2014. (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

