

vendredi 13 février 2009 - Chalon-sur-Saône

VTT Loisirs Chalonnais

## Les jeunes en selle pour l'entraînement

Depuis trois semaines, les minimes et cadets de VTT Loisirs ont repris les entraînements. Ces sorties sont encadrées par les éducateurs Xavier Vadrot et Dominique Tarenne (ce dernier étant le président du club) ainsi que par les parents des coureurs. Ces sorties sur route sont effectuées à partir d'un programme mis en place par Aurélie Tarenne, diplômée et préparateur physique du club chalonnais.

En février, l'objectif est de développer l'endurance de base avec des séances longues à intensité moyenne mais également le travail de la vélocité, de la force et de la vitesse.

En mars, les jeunes cadets et minimes effectueront des sorties « rythme » avec une intensité d'exercice un peu plus élevée. Les choses sérieuses commenceront en avril avec des séances à une intensité correspondant à 90 % de la fréquence cardiaque maximale.

Le but de ces séances est de tenir le plus longtemps au seuil anaérobie (jambes qui commencent à brûler). Au fil de la saison et selon les objectifs compétitifs, différents types de séances seront réalisés.

*C'est bel et bien reparti pour les jeunes du VTT Loisirs*



Comme le souligne Aurélie Tarenne « le but est de faire prendre conscience aux jeunes que l'on peut s'entraîner sérieusement tout en se faisant plaisir et en évitant la monotonie. Ces objectifs sont pédagogiques, il faut que le jeune découvre son corps à l'effort et surtout comment il réagit à celui-ci ».

Pendant les vacances d'hiver, Stéphane Marceau, entraîneur du club et breveté d'État, animera les stages complémentaires aux sorties du mercredi et du dimanche. Avec tel programme qui se veut sportif et pédagogique, les jeunes du VTT Loisirs devraient sans aucun doute être performants.

Jean-Jacques Vadrot