

EQUIPE DEPARTEMENTALE 79

Le rendez-vous de Fontenay le Comte

Dimanche 27 novembre 2011, troisième journée de rencontre pour l'Équipe Départementale 79 de BMX. Tous les pilotes se sont retrouvés à Fontenay le Comte dans le brouillard et la fraîcheur ! Rendez-vous à 10h, mais dès 9h45 la plupart des pilotes étaient présents, sur la piste en train de rouler.

Une évidence saute aux yeux, le fait de changer de piste est indispensable, motivant et bénéfique. C'est un des objectifs du projet de cette Équipe départementale, il est rempli et joue son rôle.

Deux pilotes manquent à l'appel, l'un est blessé (fracture de l'omoplate à l'entraînement et l'autre accompagne son grand frère à la porte de l'avion en partance pour l'Australie, on peut comprendre !).

Nous sommes reçus par un des dirigeants du BMX club de Fontenay le Comte, avec plein de gentillesse et un petit café qui réchauffe l'intérieur par ce temps humide.

Anne rassemble ses troupes à 10h et un entraînement intensif commence sur l'ensemble de la piste. A 12h30, lors de la pause repas les traits des pilotes sont 'fatigués' ! Ils ont enchaînés les bosses, travaillés les techniques de passage, les virages...

D'ores et déjà Anne commence à sentir les effets bénéfiques des entraînements, la progression de chacun est flagrante. Pour la plupart des pilotes les consignes mensuelles de travail sont effectives. Il est dommage et regrettable que quelques pilotes ne fassent pas l'effort de suivre avec attention le programme que l'entraîneur donne à réaliser entre chaque regroupement. Rappelons qu'il s'agissait d'un engagement de leur part, que le CD 79 participe financièrement pour la mise en œuvre du projet d'Équipe Départementale. Il faut que ces pilotes se ressaisissent pour les mois à venir sinon ils risquent de ne pas être repris dans une autre sélection Départementale ou Régionale. Alors au 'boulot' !

L'après midi, pendant 3 heures, l'intensité de l'entraînement n'a pas faiblit ! Un gros travail de départ avec la grille sécurisée de Fontenay le Comte et à nouveau les pilotes ont travaillés les automatismes de passage de bosse. C'est un travail important, car il conditionne une course. Lorsque l'on est libéré de certaines contraintes on peut plus facilement se concentrer sur d'autres domaine de la course !

A 16h45, une séance de 15 minutes d'étirements musculaires devait permettre un minimum de courbature pour la reprise du travail le lundi matin !

17h, petit goûter indispensable à la remise en état des organismes. Il y a des pilotes qu'il vaudrait mieux avoir en photo plutôt qu'à table ! Disons plus sereinement que l'effort 'ça creuse' ! Promis, la prochaine fois les portions seront... un petit peu plus importantes !

Prochaine fois ou nous nous retrouverons le 21 décembre sur la piste de Canéjan, avec un départ de St Léger vers 7h45 dans les minibus de la FFC.

