GENERATION AVENIR #11

{ magazine de la U19 Racing Team - septembre 2012 }

REPORTAGE
EN VISITE CHEZ BTWIN

ET DEMAIN ?
GÉNÉRATION 1996

CYCLOCROSS
BIEN PRÉPARER LA SAISON

u19racingteam.fr

SOMMAIRE

REPORTAGE
Dans les coulisses de chez BTWIN.

12

JUNIORS
A nous les Flandres. Reportage avec les juniors de la U19 Racing Team.

16

ET DEMAIN ?
La génération 1996 en stage avec la U19 cet été à Lille.

20

EN VUE
Portrait de Vadim Deslandes

34

Génération Avenir, magazine de la U19 Racing Team On participé à la rédaction : Alexandre Chenivesse, David Giraud, Nicolas Boisson, Pierre Moncorgé.
Tous droits réservés //
Crédits photos : U19 Racing Team Couverture : A. Chenivesse // septembre 2012 // numéro 11

MAIS AUSSI :

4 > L'ACTU
8 > VTT
25 > EFFECTIF 2013
28 > CYCLOCROSS
29 > TEAM
30 > FORMATION

Découverte
Retrouvez en page 16 un reportage complet sur la découverte des Flandres par les juniors de la U19.

» L'ACTU

CHAUD DEVANT

Le Tour du Valromey, épreuve junior internationale sur quatre étapes de 100 kms chacune, a laissé des traces sur les organismes.
Vadim DESLANDES qui espérait beaucoup de cette nouvelle édition a souffert de la chaleur sur les routes du Valromey (Ain), comme ici après l'arrivée de la 3ème étape.
Le coureur du Pôle Espoir de La Roche/Yon, junior 2, espère bien se montrer à l'avantage d'ici la fin de saison.

LA VIE EN JAUNE POUR NANS !

Après sa 2nde et magnifique place à La Classique des Alpes Junior, Nans PETERS, junior 2 de Chambéry, est allé chercher le Graal sur le Tour du Valromey dès la 2nde étape. 6ème lors de la première journée, il est allé en duo avec son ami et coéquipier Benjamin JASSERAND prendre le maillot jaune et le garder jusqu'au dernier jour. *«Une vrai satisfaction d'autant plus que le niveau était élevé avec quatre coureurs de l'Equipe de France présent, le champion national de Belgique et le champion du monde de cyclocross... Mais avec mon équipe, c'était que du bonheur»* Nans intègrera en 2013 le club de DN1 de Chambéry Cyclisme Formation, réserve de l'équipe ag2r La Mondiale.

Tour du Valromey
3ème étape - 14 juillet 2012
Nans PETERS a le soucis du détail avec la montre assortie au maillot jaune.

Ci contre, Nans test le nouveau cadre FACET 7 2013, équipé du nouveau groupe Sram Red sur les routes du Trièves... Léger le vélo ?

SHOOT !

Corentin PERIN a participé durant 2 jours à un shoot photo pour BTWIN.
Destination l'Espagne pour profiter du beau temps et des belles routes montagneuses.
«C'était une très bonne expérience pour moi, j'ai pu tester toute la nouvelle gamme de textile été qui sortira chez DECATHLON en 2013.» raconte Corentin, ravi de cette nouvelle expérience.

FIGUERAS - Espagne
Début juillet, Corentin a pris la destination de l'Espagne, à la frontière de la France pour deux journées de prise de vues pour BTWIN.

Championnat de France VTT XC - Les Gets - 13 juillet
L'épreuve de relais par équipe a souris à Antoine BOUQUERET, Champion de France 2012.

CHAMPION

Venu à la station des Gets chercher une place sur le podium individuel, **Antoine BOUQUERET** est reparti avec le titre de Champion de France de relais par équipe avec la Normandie. Une consolation pour celui qui espérait mieux qu'une 8ème place dans l'épreuve individuelle.

» COMPTEUR / 34 VICTOIRES / 46 PODIUMS

3 TITRES

ET DE 3 POUR PIERRE LAGRÈVE

Le Breton a connu une période «sans» victoire. Classé souvent 2nd, derrière **Jules ROUEIL**, le Breton a fini par retrouver confiance en gagnant à nouveau début juillet.
Le cadet 2 de la U19 Racing Team ne pouvant se satisfaire d'une place sur le podium, voulait revenir vite sur la plus haute marche des podiums. Et c'est chose faite à St Germain sur Sève. Le coureur sur son BTWIN FC 5 après avoir tenté à plusieurs reprises de partir devant, s'est imposé au sprint avec une dizaine de mètres d'avance sur ses poursuivants et ceci sous une pluie battante.
Sélectionné pour les Championnats de France de l'Avenir avec **Théophile LEBLANC** sous les couleurs de la Bretagne, Pierre a du faire l'impasse sur la 5ème manche du Trophée Madiot à St Martin de Landelles, pourtant juste à côté de chez lui.

GAGNER !
Pierre LAGREVE qui rêve de devenir mécano dans une équipe pro cycliste, alterne avec réussite sa formation professionnelle au sein d'une entreprise locale et le vélo.

PAUL MESNIER ENFIN !

Paul MESNIER, coureur junior 1 de Franche Comté, a remporté sa première course de sa saison en 3ème catégorie à Nozeroy, avec son club de Morteau.
«Je fais du vélo surtout pour me faire plaisir. Cet été j'ai travaillé cinq semaines en entreprise, maintenant j'ai plus de temps pour rouler. Je progresse alors qu'en début de saison j'ai trouvé dur la catégorie junior.»

LE VÉLO COMME SPORT ET TRAVAIL

Quentin LAFFICHE multiplie les expériences cet été. Après un stage dans la publicité, Quentin travaille comme vendeur technicien au magasin DECATHLON de St Malo.
«J'ai un emploi du temps qui me permets de concilier mes entraînements et compétitions. C'est une expérience très intéressante, enrichissante humainement et me donnant plus de confiance en moi sur le vélo également.» raconte Quentin qui a déjà signé quatre succès cette saison chez les juniors.

Expérience
En mettant son expérience de compétiteur au service de ses clients, Quentin gagne en confiance en lui.

» CARNET DE ROUTE

LÉO DULIN

« Une saison difficile pour mes débuts chez les juniors. J'ai manqué de foncier et de base cet hiver. Ca payera l'an prochain.»

Léo, 17 ans, suit les pas de son frère, Alexis, 20 ans cette année. L'auvergnat licencié dans le club de son père à Montmarault, a connu un début de saison chez les juniors difficile.
Changement d'entraîneur en cours de saison - il est coaché par Jocelyn Bar, entraîneur de Pierre-Henri Lecuisinier.
«Je me mets trop de pression. Je m'en suis rendu compte lorsque je suis allé courir à Lignières (Fédérale Junior Barjot Berry) où j'ai particulièrement bien marché. Ce jour là, j'y étais allé sans pression, sans enjeux. J'ai manqué de base et de foncier en début de saison chez les juniors. Joss me l'a dit et m'a rassuré qu'il faudra du temps pour revenir sur un meilleur niveau. Je prends patience et espère terminer mieux la fin de saison. L'hiver prochain, le travail foncier et de PPG seront important.»
La Classique des Alpes était un de ses objectifs de l'année. Il faut dire que son frère, avec qui il est particulièrement complice, l'avait remporté en 2010. Il rêve de venir lui succéder l'an prochain.

Lignières - Fédérale Junior Barjot Berry
Léo DULIN a pris du plaisir en étant dans l'échappée.

» PISTE

photo : Angelique Leblanc

LA PISTE AUX ETOILES

photo : Angelique Leblanc

Théophile Leblanc a la piste dans le sang. A quelques kilomètres de chez lui, Théophile en a fait des tours de piste sur le vélodrôme de Vannes. Il n'a pas compté son temps et les kilomètres pour être fin prêt pour le jour J. « *J'ai toujours voulu réussir ces championnats de France de piste. Je savais que je pouvais le faire et j'avais bien fixé mes objectifs* » raconte le Vannetais.

En arrivant à Hyères après plusieurs heures de route et une escale à Valence, sous la chaleur caniculaire qui martyrise l'organisme et ajoute une difficulté supplémentaire, Théophile annonçait la couleur avec détermination : « *gagner la vitesse individuelle et le titre à l'Américaine avec Valentin (Madouas)* »
Dans sa chambre d'hôtel qui juxte le vélodrôme de Hyères, Théophile a préparé ses courses avec minutie et envie.

Dés sa première journée d'épreuve, Théo se rassure tout de suite sur ses capacités en remportant les épreuves de qualification avec le meilleur temps. Il s'impose en 1/4 de finale contre Enzo Boisset. Théophile Leblanc a même réalisé « *un sacré numéro* » sur les manches qualificatives de la vitesse. « *Il est à deux dixièmes du record de France, il a explosé tous les chronos. Physiquement, il est au-dessus du lot* » explique Samuel Monnerais, le CTR de la Bretagne. « *Malheureusement, il n'a pas super bien couru. Il a commis quelques erreurs sur le plan tactique.* »
Pour le lendemain, le Vannetais devait donc « *rectifier le tir* » s'il veut devenir champion de France. « *Il a la médaille d'or dans les jambes, c'est sûr*»

Des bretons à la mode US ? Théophile LEBLANC à gauche en compagnie de Valentin MADOUAS à droite, Champion de France de l'Américaine, fiers de leurs médailles et de leurs maillots de champion de France. Ci dessous, Théophile est le plus rapide sur la piste chez les cadets. *photo : Angelique Leblanc*

ajoute le conseiller technique régional.
« Avec un temps de 11''035, il a roulé à 65,247 km/h. Le second du jour est à 62,943 km/h. Il a donc de la marge, mais il faut rester vigilant.» raconte Samuel au site «bretagne-cyclisme.com»

Le lendemain, Théophile est face à son premier défi : *« La vitesse individuelle, c'était l'un de mes deux objectifs. Je l'avais préparé depuis longtemps. J'étais confiant depuis la veille avec ma perf et le meilleur temps. Avec la victoire de mon pote Valentin, j'étais libéré et donc à bloc pour réussir. Je gagne la 1/2 finale… après il fallait assuré et se lâcher à fond.. Je suis très heureux, c'est juste énorme… Place à la suite, il y a d'autres objectifs à réussir… »*

Le soir les deux compères qui partagent la même chambre sont heureux d'accrocher en face de leurs lits leurs maillots de Champion de France.

Voilà une belle journée sous le soleil azuréen qui s'achève. Le sommeil sera dur à trouver, tellement de choses à revivre, des photos à voir et des SMS à envoyer.
Dés le lendemain, il faut repartir au charbon, car une nouvelle épreuve s'annonce : *« La nuit fut courte, du mal à trouver le sommeil. Valentin c'était pareil. Aujourd'hui nous faisions la poursuite par équipe avec Kévin Le Sellin et Thomas Denis. Lors des séries, nous avons fait le meilleur temps. En finale, nous nous inclinons face à l'Ile de France. J'étais sec… Mais une médaille d'Argent, c'est top !! Ce soir, je vais me coucher tôt. Demain c'est repos pour moi… j'irai soutenir les copains ! »*

Le calme avant le bouquet final.

Dans son carnet de route, Théo raconte au quotidien ses championnats : *« Aujourd'hui c'est repos… J'ai bien récupéré et j'ai passé une journée assez calme… Les championnats se terminent demain donc le plus gros est passé… mais demain, c'est L'OBJECTIF avec Valentin (Madouas). L'Américaine, c'est notre truc, on a gagné à La Cipale, et disons le clairement, on y va pour le titre… On est sûr motivé pour bien faire. Ce soir Valentin rapporte une médaille également lors de la Course aux Points, celle de bronze qui vient enrichir la collection dans notre chambre… 2 maillots, 2 médailles… c'est pas fini. »*
Dans une impressionnante décontraction et sérénité, les deux cadets Bretons s'approchent du Jour J. Chacun à son rôle : Théo le sprint, Valentin contrôle derrière. Le résultat est au rendez vous pour les deux hommes, les plus heureux :
«Aujourd'hui, c'est l'Américaine au programme. On se qualifie ce matin lors des séries avec Valentin. Notre 2nde équipe également. Ce soir, on a fait notre course, comme on sait faire, comme à la Cipale lors de la Coupe de France… Le résultat est là, un titre national, la Marseillaise et tout ce qui va avec… Que du bonheur !!! Au bilan, je rentre avec 2 titres et 1 médaille d'argent. Trop heureux !! »

Du bonheur, du travail surtout, de la joie et beaucoup d'envie, voilà les ingrédients de cette tranche d'histoire du monde de la piste… Cependant, l'intérêt de la piste auprès du public comme des pratiquants se fait rare. Quelques passionnés pour applaudir les jeunes, des coureurs venus à la piste sous l'impulsion d'entraîneurs passionnés depuis des années et de comités poussant la pratique tout au long de l'année, alors que l'on voit naître un vrai intérêt pour les épreuves de cyclocross l'hiver partout sur le territoire. Pour autant la piste, discipline Olympique, montre un vrai intérêt pour la formation du sportif.

Paré au lancement. Valentin MADOUAS se prépare à «lancer» la fusée Théophile lors de l'Américaine… De l'or au bout de la piste les attend ! *photo : Angelique Leblanc*

Regard. A quelques instants de prendre le relais de Valentin lors de l'Américaine Théophile a le regard concentré et cherchant son coéquipier de loin. *photo : Angelique Leblanc*

La piste royale ?

Alors qu'aux Jeux Olympiques les pistards brillent de 1000 feux tel un Bryan Cocquard, la piste est devenue une discipline très formatrice pour les routiers comme l'a montré Bradley Wiggins qui après avoir remporté des médailles sur la piste s'est tourné avec brio sur la route.
L'arrivée prochaine en France de deux nouvelles pistes couvertes (Roubaix, Paris) et de nombreux autres projets de piste un peu partout sur le territoire, sont de bonnes nouvelles pour cette discipline, de plus en plus prisée, chez les jeunes, mais le manque de moyens face aux nations comme le Royaume Uni est évident.
Pour autant les spectateurs sont plus rares qu'autrefois. Preuve en est, les fameux « *6 jours de Grenoble* », les derniers organisés en France se voient amputer de deux journées son programme.

La piste, passage obligée pour la route ?

Les deux derniers champion du monde junior sur route, Olivier Le Gac (2010) et Pierre-Henri Lecuisinier (2011), ont tous deux pratiqué la piste à haut-niveau. Ce passage par la piste leur a été bénéfique leur apprenant à frotter, à améliorer leur sprint et gagner en explosivité.
Les comités ont mis en place des programmes de formation particulièrement efficace pour emmener les jeunes sur la piste, en jonglant avec les calendriers de route,e afin d'arriver à concilier les deux. Pas facile.
Pour autant, les coureurs ne peuvent pas s'orienter exclusivement sur cette discipline. Le Pôle France de Talence de piste et l'INSEP restent les seuls deux structures en France pour pratiquer cette discipline à haut-niveau mais une fois passés chez les espoirs, les coureurs sont rapidement tournés vers la route, plus rentable pour une équipe vis-à-vis de ses sponsors.

La piste est une véritable école de la vie, avec ses valeurs et ses règles, formatrice et provocant beaucoup de bonheur chaque année à tous ces coureurs.

» REPORTAGE

DANS LES COULISSES DE **BTWIN**

Durant trois jours, les juniors de la U19 Racing Team ont visité les installations de la marque BTWIN à Lille, au coeur du b'Twin Village. Récit.

Après un long trajet de nuit entre les terres bretonnes lieu des championnats de France de l'Avenir et de Lille, six heures de route en tout, les coureurs au petit matin, après un bon petit déjeuner copieux, se sont rendus au b'Twin Village.
Le site, immense avec ses 14 ha de terrains (un ancien aérodrome du début du XXème siècle) s'ouvrait aux coureurs impatients de visiter le site, unique en Europe.
Les coureurs sont accueillis par Cyril SAUGRAIN, ancien pro devenu directeur du magasin du b'Twin Village. Ils se dirigent tout de suite vers le show room d'exposition des vélos de route... et ils sont rejoints par Dominique BROUTIN et Andrew LORENZI, respectivement chef de produits et ingénieur produit route.
«La visite au b'Twin Village est un très bon souvenir, c'est tout simplement impressionnant : les ateliers de prototypage des vélos, l'atelier peinture et les labos de tests. La grandeur du site avec la piste de bmx et tout ce qu'il y a autour. C'est vraiment une très belle expérience d'avoir rencontré les ingénieurs de MKNIX et de BTWIN,» raconte Antoine BOUQUERET très à l'écoute des équipes techniques.
Nans PETERS qui était déjà venu l'an dernier au b'Twin Village a visité de nouveaux équipements : *«J'ai adoré les coulisses du b'Twin Village : les machines de tests des différents composants (tige de selle, fourche et cadre) en particulier. Le magasin est immense et ne présente pas que des «produits maisons» mais d'autres marques que l'on ne trouve pas chez DECATHLON... Tu peux y passer des heures à déambuler dans les rayons.»*

La visite a en effet permis aux coureurs de découvrir les différents ateliers et labos de développement : Atelier de Prototypage Industriel, Labo de Tests, Atelier de Peinture etc... *«Je savais déjà depuis l'an dernier et de ma 1ère visite ici à Lille, que B'TWIN est une valeur sûre puisque tout est conçu et fabriqué par la marque, que ce soit en France, en Europe ou à Taiwan mais bien contrôlé à l'inverse d'autres marques, même les plus réputées. Pour le grand public, cette image n'est pas du tout perçue, il y a encore un long chemin à faire avant que cela change, mais ça va venir avec le temps.»* explique Nans qui entrevoit la suite de son parcours de formation par des stages chez BTWIN dans quelques temps comme le feront avant lui deux anciens juniors de la U19, Pierre Henri LECUISINIER et Geoffrey BOUCHARD.
«Le matériel ne cesse d'évoluer, c'est un milieu où il y aura toujours du travail et dans lequel j'ai bien envie de mettre à contribution ma connaissance pratique du terrain pour améliorer et concevoir les nouveaux produits.» complète Nans.

Mathieu FERNANDES, junior 1, découvrait le site pour la première fois : *«Ma vision sur la marque est toujours la même. Pour moi BTWIN est la hauteur de tous les autres fabricants niveau conception, ils ont leurs idées etc. La visite m'a beaucoup plu, cet univers me plaît en général.»*

Quentin LAFFICHE, junior 1, travaille cet été comme vendeur/technicien au magasin DECATHLON de St Malo. Il a de cette visite forcée-

FUTUR. Sur l'écran, les juniors ont vu une première esquisse d'un vélo route sur lequel les équipes travaillent.

Peinture. Dans un immense atelier, les équipes de BTWIN testent sur place, à côté de leur bureau, les peintures sur des cadres prototypes mais aussi tout le marquage. Cela permet de se donner une idée réelle du rendu graphique du design à l'échelle réelle. Ci dessous, le labo de tests où chaque composant est éprouvé sur des bancs d'essai «made in decathlon»… Sécurité et fiabilité sont les maîtres mots pour tous les produits sortant de chez BTWIN.

ment un regard différent de ses autres coéquipiers : *«J'étais pressé de voir le BTV (b'Twin Village) et quand je suis arrivé je n'est pas été déçu ! C'est comme un gros DECATHLON seulement c'est que du vélo ! Toute les gammes des vélos b'twin au complet, j'ai aimé échanger sur les produits testés durant la saison et même vendus en magasin avec les designers, les chefs produits. C'était super enrichissant de découvrir ce grand lieu !»*

Qui dit visite dit également débriefing des vélos et du textile auprès des équipes de développement. Dominique BROUTIN explique aux coureurs l'intérêt : *«Vos retours nous font progresser autant et voir plus qu'avec une équipe pro. Nous aimons les échanges directs et sans compromis avec vous. Cela nous stimule et nous permet de proposer aux clients des produits éprouvés par des sportifs.»*

Nans qui à l'habitude de l'exercice en fait une synthèse : *«J'ai eu l'impression que B'TWIN est content de nous, qu'ils prennent compte de nos remarques et font un gros travail en ce moment, tant au niveau des cadres que du textile, le matériel b'twin commence à devenir un sérieux rival d'autres grandes marques sur le plan technique et technologique»*

Alexandre PACOT est lui aussi venu l'an dernier au BTV. *« Cette année, on a visité d'autres endroits comme l'atelier de coûture qui nous a permis de voir de nouvelles tenues qui vont sortir l'an prochain. J'ai beaucoup aimé. Ensuite, lors des échanges on sent que l'on est tous bien pris au sérieux et que notre avis et nos goûts font avancer les ingénieurs et les chefs de produits. Cela nous rend encore plus investi dans nos retours et dans nos tests.»*

Le regard d'Antoine sur la marque BTWIN a évolué depuis son intégration l'an passé : *«Après cette visite au BTV mon point de vue sur la marque B'twin a changé : on se rend compte du travail des ingénieurs pour le développement de la marque et l'importance qu'à la U19 également pour le développement et les aides qu'on peut apporter grâce à nos retours de tests que ce soit pour les vélos ou encore le textile.»*

«Le «monde B'TWIN» est un monde sérieux, investit, toujours avec l'intention d'innover.»

Alexandre Pacot

Alexandre confirme les propos d'Antoine : *«Cela a confirmé l'impression que m'avait laissé b'twin l'an passé . Le «monde b'twin» est un monde sérieux, investit, toujours avec l'intention d'innover. Ils sont proches de nous, il y a une sorte de complicité qui s'est formé. B'TWIN n'a rien à envier aux grandes marques internationales. Ils manquent la reconnaissance du grand public mais cela va arriver vu la qualité des produits proposés.»*

Vélo, textiles, mais aussi casque sont passés au crible des coureurs lors des échanges passionnés et passionnants. Le site est immense et il est courant de se déplacer à vélo pour se rendre d'un bureau à un autre, d'un labo à une salle de tests…

On passe une porte sécurisé, badgeuse obligatoire. On arrive dans l'Atelier de prototypage textile où les équipes de Christopher POUPARD, chef de produits textiles, travaillent au quotidien pour maquetter les futurs textiles cycles en fonction des besoins et des remontées de terrain. Les coureurs essayent d'ailleurs un nouveau concept de veste d'hiver… On échange on fait des propositions, des remarques aussitôt prises en compte pour la suite du développement du produit.

«Je pense que pour les équipes de B'TWIN les débriefs ont été riches en remontées, les retours sur le casque apportera beaucoup d'infos pour le modifier et le faire évoluer pour la suite.» raconte Léo DULIN.

Durant ces trois jours de visite, les coureurs ont ainsi partagé avec les équipes leur expérience sur la saison et ont même pu entrevoir l'avenir avec les premiers croquis d'un futur vélo qui arrivera courant 2014 en magasin…

Certains d'entre eux seront sollicités pour le tester avant tout le monde…

Un privilège rare qui permet à Alexandre PACOT de conclure : *«On pourra dire plus tard en passant dans les rayons de notre DECATHLON, « Tiens, ce produit j'ai aidé à le concevoir avec la U19»*

LOÏC JAMET : «LE MÉTIER DE CHEF DE PRODUITS M'INTÉRESSE»

L'ancien junior de la U19 Racing Team, aujourd'hui en catégorie Espoir 1 au sein de l'équipe de DN1 Sojasun Espoir, a des idées derrière la tête.

«L'an dernier, lors du stage à Lille, j'ai rencontré les équipes textiles de B'TWIN. Cela a été une «révélation». J'ai compris ce jour là que le métier de chef de produits m'intéressait, surtout dans le domaine du textile.»

Depuis ce jour, l'étudiant à l'université de Rennes 1, avance dans son projet professionnel : «cet été, je travaille comme vendeur cycle dans le magasin DECATHLON Chantepie, à côté de chez moi. C'est une vraie expérience enrichissante qui me conforte dans mon orientation future. D'ailleurs je vais faire un stage auprès des équipes de BTWIN l'an prochain pour commencer mon parcours.»

Le métier de chef de produits est complet : «on écoute les sportifs dans leur besoin, on conçoit l'offre et on l'a développe en équipe, et on voit son travail ensuite vendu en magasins et la satisfaction des clients. Tout ce que j'aime, un métier «humain».» raconte Loïc qui en a profité cet été pour venir rouler sur les pavés du Nord.

Textile.
Non loin de son bureau, le chef de produit textile dispose avec son équipe d'un vrai atelier de prototypage permettant de réaliser des maquettes réelles de futurs textiles.

Tour des Flandres Thomas GARCIA s'est découvert des affinités avec les pavés et les monts des Flandres.

A NOUS LES **FLANDRES !**

A l'occasion de leur stage de fin de saison à Lille, les juniors de la U19 Racing Team sont allés passer une journée sur les routes du Tour des Flandres Espoir. Récit.

Le cyclisme est l'un des rares sports où l'on peut rouler là où la légende s'est faite !
Corentin Perin

STEENBENKDRIES Au premier plan, Thomas Garcia en tête, derrière la chasse est menée par Pierre Moncorgé avec à ses côtés dans la «goulotte» Barthélémy Fabing.

Mardi 21 Août - Lille.
Petite excitation au départ de l'hôtel ce matin là. Christopher et Laurent, chef de produits et designer de chez BTWIN rejoignent les coureurs à l'hôtel pour partir ensemble direction Oudenaarde.
Le convoi prend la route et les 40 minutes de trajet laisse libre court à l'imagination des coureurs. Jocelyn Bar sera aujourd'hui le «directeur sportif» connaissant comme sa poche les routes des flandres… Deux équipes sont constituées afin de lancer un petit défi avec les coureurs. Les deux «anciens» juniors, Pierre Moncorgé et Loïc Jamet ont formé chacun leur équipe. Equipe BTWIN pour Loïc, Equipe CRAFT pour Pierre.
Les coureurs retrouvent sur place Cyril Saugrain sur la place de l'église de Oudernaarde.
On prend la grande route, en peloton serré. Quelques coureurs ont pris les oreillettes pour la sécurité. Pour se mettre en jambe, Joss a réservé le Mont de l'Enclus aux juniors…
«C'est vraiment cool, j'en parlais avec d'autres, le cyclisme est l'un des seuls sports où on peut rouler là où la légende s'est faite. J'adore rouler dans des endroits que je ne connais pas, changer de relief, de style, de paysage. Et puis c'est impressionnant, un autre univers les monts et les pavés.» raconte Corentin Perin, junior 2 de Valence.
Là encore, ça allait, les pavés n'étaient pas encore au rendez vous… Il fallu attendre un peu plus de temps pour arriver sur Oude-Kwaremont.
Barthélémy Fabing, le Lorrain d'Epinal qui a été accidenté durant la saison et avait mis entre parenthèse sa saison, avait eu l'occasion de découvrir les pavés de Roubaix en mars dernier : *«C'est clair que grimper les monts à été un moment fort, je n'en avais jamais monté. On ne se rend pas compte de la difficulté à la télé où les pros sont toujours «très facile». Les pavés, c'est très spécial, vraiment une affaire de spécialiste. Je trouve plus agréable de monter les monts que de faire des purs secteurs pavés.»*
Les reliefs variés qu'offrent les Flandres ont plu aux juniors. Quentin Laffiché en gardera un souvenir jusque dans les doigts : *«C'était super ! ça change des paysages de la Bretagne on sent que sa respire le vélo aussi là bas ! Les maisons en brique rouges etc … C'est dur ! Je ne voyais pas ça aussi éprouvant physiquement cela use vraiment, il y a beaucoup de pièges et il faut faire attention au placement dans le secteur, le matériel joue aussi beaucoup, par exemple j'ai eu des courbatures dans les doigts deux jours après, pas à l'habitude du tout !»*
Le parcours terminait par une boucle permettant aux coureurs de «vivre» le Tour des Flandres en enchaînant les Monts.
«C'est vrai que ça a été une belle découverte : Le vieux Quaremont, le Pattersperg, le Kopenberg , tu arrives au pied d'un mont tu as l'impression d'être dans le Tour des Flandres tu te sent pousser des ailes mais bon, 100 m après tu as beaucoup de mal à monter ! » raconte Quentin. Les conseils de Cyril Saugrain ont été apprécié par tous. *«J'ai pu échanger avec Cyril, il m'a donné des conseils sur les pavés et m'a raconté pleins d'anecdotes qu'il a pu vivre pendants ces années juniors et professionnelles.»* explique Quentin.
Certains ce sont même découvert une «passion» pour les Flandres, ce qui a ravi Jocelyn Bar toujours à l'affût d'expliquer aux juniors des anecdotes comme l'endroit où Cancellara à «laisser sa clavicule» cette année.
Thomas Garcia a montré de belles qualités de flahute tenant tête à des Antoine Bouqueret et Pierre Moncorgé déjà bien habitués à ce type d'exercice. *«J'ai vraiment aimé les pavés et les monts des Flandres. Moi qui vient du sud de la France, c'est un profond changement, mais le rythme nécessaire pour enchaîner les monts tout comme passer les pavés me va bien.»* raconte Thomas.
Le Rhônalpin Nans Peters en gardera un bon souvenir : *«J'ai apprécié de rouler sur les routes qui écrivent l'histoire du cyclisme ! Les monts pavés c'est très dur, tu arrives lancé dedans puis après 100 m tu butes sur chaque pavé comme si c'était un nouveau col à franchir !»*
Mathieu Fernandes, junior 1 auvergnat, se rappelle : *«J'ai beaucoup apprécié la sortie, j'en rêvais depuis longtemps des pavés. Malheureusement j'aurais aimé avoir la forme pour pouvoir jouer avec les autres mais bon avec ma chute quelque semaine plutôt j'ai repris le vélo tardivement. En parlant de chute, j'aurais eu le droit à un magnifique travers pour finir dans un champ (moi qui croyais que ça arrivait que dans les films …).»*

» ET DEMAIN ?

GÉNÉRATION 1996

2013, c'est déjà demain pour la U19 Racing Team. La promotion des juniors 2 laissera la place aux cadets 2, autrement dit, voici la génération 1996 qui arrive !

Flandres. En compagnie du coach, Nicolas BOISSON, au centre, les coureurs roulent en formation à bonne allure direction le Mont Kemmel. Les coureurs ont pu découvrir également le confort des tenues de la U19 Racing Team, conçu spécifiquement par BTWIN.

Pour la première fois, la U19 Racing Team a décidé d'inviter quelques coureurs cadets pour un stage de trois jours dans le Nord, au coeur des installations de la marque BTWIN.
Il faut dire que cette année, ils sont très nombreux les coureurs cadets à poser candidature pour intégrer le programme de suivi et d'accompagnement de la U19 Racing Team pour les saisons juniors à venir.
Plus de 80 dossiers sont parvenus au siège de la U19 Racing Team. Le staff de la U19 a fait une première pré-sélection de coureurs et les a invité à venir sur Lille fin juillet afin de mieux faire connaissance

Ils sont neufs coureurs a être rassemblé à l'Olivarius Appart-Hôtel, à Villeneuve d'Ascq, à quelques minutes à peine du centre de Lille et du siège de la marque B'TWIN.
Aussitôt arrivés, les coureurs reçoivent leurs équipements pour le stage et Nicolas BOISSON, responsable sportif de la U19 présente le programme de l'après midi : «*Cet après midi, nous allons partir rouler vers 16h pour 2h de vélo autour de Lille*.»
La moitié des stagiaires vient de la grande région Ouest (Bretagne / Pays de Loire / Normandie), l'autre moitié vient d'un peu partout en France.

Au programme de ce stage, découverte de la région à vélo, visite et rencontre avec les équipes de conception de la marque BTWIN, rendez vous avec la nutritionniste d'Aptonia, essai des vélos BTWIN et des roues ZIPP et bien d'autres surprises.

Les voila donc parti en fin d'après midi afin de ne pas avoir trop chaud sur les routes au départ de l'hôtel. Direction la Belgique qui n'est qu'à une dizaine de kilomètres de l'hôtel. «*En Belgique, il y a moins de circulation et les routes sont plus propices au vélo*» raconte Nicolas.
Petite surprise en allant sur Tournai, les coureurs passent par un secteur pavé de Paris Roubaix, le secteur n°6 entre Cysoing et Wannehain, nommé «secteur Duclos Lasalle». Distant de 1300 m pour sa première partie, il s'enchaîne ensuite avec les pavés dit du «calvaire»... Mais pour nos stagiaires, c'est avec grand sourire que les coureurs se sont élancés sur les pavés. «*Nicolas nous a donné quelques conseils juste avant les pavés pour être un peu plus à l'aise. C'est génial, j'ai vraiment aimé cette expérience*» raconte Pierre IDJOUADIENE, venu de la Lorraine (Metz) découvrir le Nord.
Quelques kilomètres plus loin, les coureurs ont pris à droite. Dans les oreillettes, Nicolas annonce que l'on rentre en Belgique. Direction Tournai !
Arrivé dans Tournai, ville-étape du dernier Tour de France, les coureurs prennent la direction du Mont Saint Aubert qui culmine à 149 m d'altitude. Visible de loin, les coureurs s'en approchent à bonne vitesse avant d'entamer son ascension par une belle ligne droite sur un revêtement typique des routes belges de plaques de béton. Les coureurs s'en donnent à coeur joie pour arriver le premier en haut du Mont.
Après une petite pause et un ravitaillement en eau fraîche au cimetière des poètes, les coureurs prennent la direction du retour pour revenir à l'hôtel.
Après une bonne douche et en attendant le repas, les coureurs échangent avec le staff sur le déroulement d'une saison à la U19, les stages et les formations. On parle de tout, sans tabous, du matériel sur lequel on roule à la nutrition, l'entraînement et les compétitions. L'esprit de la U19 autour de ses valeurs sont expliqués et commentés auprès des coureurs. Les athlètes découvrent aussi l'histoire de la U19, comment le projet a été mis en place et comment chaque coureur est impliqué dans le bon fonctionnement de la Team.
Le repas est préparé en commun, chacun participant «comme à la maison» aux tâches de la vie en groupe.

La formation est primordiale au sein de la U19. Les coureurs s'en rendent compte dés le lendemain en rencontrant les chefs de produits et ingénieurs produits textiles et vélos au b'Twin Village. «*Le site est immense quand tu rentres, les installations sont sans communes mesures*» explique Damien TOUZE, récent champion de France de course aux points pour la Normandie.
Dominique et Andrew, respectivement chef de produits et ingénieur produit vélo route, expliquent leurs métiers et présente aux coureurs quelques prototypes et futurs vélos qui arriveront dans les magasins l'année prochaine.

GPM. Arthur PENNETIER (Ile de France), remportera le 2nd GPM du Mont Kemmel, tout en puissance et avec détermination.

VISITE DE BTWIN, SORTIE À VÉLO SUR LES MONTS DES FLANDRES AU PROGRAMME DES CADETS...

«*C'est important pour nous chez BTWIN de travailler avec les coureurs de la U19. Nous avons plus de retour sur une saison avec les juniors qu'avec les coureurs pros sur plusieurs saisons, car vous nous faites vos retours, vos commentaires en direct. C'est cela qui nous permet d'avancer et nous permettra de sortir des nouveaux vélos en 2014.*» explique Dominique B.
D'ailleurs le chef de produits glisse une confidence sur le prochain vélo en leur donnant le nom de ce futur vélo... mais cela restera entre les coureurs et le chef de produits !
«*J'ai trouvé super intéressant de visiter les infrastructures de b'Twin, Decathon et Aptonia ! C'est vraiment un super programme et très enrichissant.*» raconte Pierre Idjouadiene «*Je me suis rendu compte qu'intégrer la Team me permettrai de faire facilement des stages au sein des marques comme b'Twin. Je veux suivre des études d'ingénieur, et ça me plairait vraiment de concevoir des vélos.*»

L'après-midi, direction la Belgique une nouvelle fois après une approche en voiture sur Bailleul. Après avoir réparti les

Secteur 6. Maxime DEROUINT, en mode crossman sur les pavés. Derrière son collègue et ami Pierre LAGREVE.

oreillettes auprès des coureurs, les cadets prennent la direction pour la mise en jambe du Mont des Cats (le Katsberg en Néerlandais).
«Vous êtes sur des routes très empruntées par les cyclistes dans les Flandres Françaises.» raconte Nicolas, qui est sur le vélo cet après midi là, aux coureurs. D'ailleurs les coureurs n'hésiteront pas à «tester» le coach sur le vélo lors de cette première ascension du mont qui culmine à 164 m d'altitude.
Valentin MADOUAS et Pierre IDJOUADIENE iront se frotter au Francontois qui était venu repérer il y a quelques semaines le parcours avec Jocelyn BAR, un des coachs de la U19.
Les routes sont belles, les descentes techniques et rapides, l'air est chaud et le soleil tape sur le Nord de la France.
L'enchaînement des Monts des Flandres ce fait rapidement. Un coureur attendu sur crevaison, les oreillettes informent tout le monde et les cadets s'organisent en 2 équipes pour revenir en prenant des relais.
Le Mont Rouge et le Mont Noir sont avalés à bonne cadence, l'ambiance est bonne. Crevaison de Valentin MADOUAS dans le Mont Noir. On apprend à se connaître et l'entraide est de mise.

LE MONT KEMMEL ATTENDAIT LES CADETS.

Après une bonne dizaine de kilomètres sur de belles routes bien larges et bien roulantes, les coureurs arrivent à Kemmel, et tournent à droite pour attaquer la montée du Mont Kemmel avec ses 23% de pente sur les pavés.
La pente est raide, difficile, les coureurs se battent sur ce lieu mythique qui fait les grands heures du Grand Wevelgem ou encore les Trois jours de La Panne
Lors du premier passage, c'est le breton Valentin MADOUAS qui arrive le premier avec son regard malice devant Nicolas BOISSON. On se ravitaille, on reprend des forces et on repart en descendant l'autre face du Mont Kemmel, pour un petit tour dans la campagne Belge.
Sur le retour, les coureurs s'offrent une nouvelle ascension du Kemmel par la face à 17%... La technique s'affine et c'est un surprenant Arthur PENNETIER qui met tout le monde d'accord devant Valentin MADOUAS et Jules ROUEIL. *«J'ai vraiment aimé ce type d'ascension»*, raconte Arthur qui sera la saison prochaine licencié à Chambéry en Rhône-Alpes. *«C'est pentu certes mais ça passe bien en force même si le pavé est piégeu.»*
Le Lorrain a beaucoup aimé les routes belges: *«Les Monts des Flandres, j'ai vraiment adoré et ça nous a permis de se confronter les uns les autres en haut des Monts. J'étais content parce que j'ai fait un podium en haut de chaque monts et j'ai gagné le GPM du Mont Rouge.»*
Arthur PENNETIER se souviendra de ce stage. Arrivé en TGV depuis Paris en gare de Lille Flandres, il a vite pris ses marques : *«J'ai bien aimé le style «familiale» du stage, le stage m'a permis de voir l'esprit de la team. Visiter les coulisses de B'TWIN et APTONIA, c'était vraiment intéressant.»*

Direction Lille le soir, avec repas en ville et découverte des produits régionaux. Car c'est cela aussi l'esprit de la U19 Racing Team, la découverte des régions et des cultures. Quand on est dans le Nord, impossible de ne pas goûter aux spécialités des Flandres comme la Fricadelle ou le fameux Maroilles. La soirée se termine par une petite visite du Vieux Lille et de sa célèbre Grande Place.

Dernier jour du stage, le lever est matinal mais le bon petit déjeuner préparer à l'hôtel Olivarius met tout le monde de bonne humeur. Direction les pavés avec l'enchainement de plusieurs secteurs du fameux Paris-Roubaix.
Après quelques kilomètres d'échauffement sur les routes encore sous le brouillard ce matin là, les coureurs attaquent directement par le secteur 11, celui de Mons-en-Pevel. Un faux plat montant, long à ne plus en finir attend les coureurs. *«L'expérience du premier jour du stage sur les pavés nous a été bénéfique, Parce que sans cette petite reco des pavés, on aurait sûrement moins apprécié tous les secteurs du dernier jour.»* raconte Pierre Idjouadiene très heureux de cette journée.
Quelques crevaisons mais Théophile Leblanc qui avait fait le choix de ne pas rouler ce jour là, a fait le mécano pour ses collègues.
Après ce secteur 11, les coureurs sont allés enchaîner les autres secteurs, avec un malin plaisir... Damien Touzé, Valentin Madouas et Anthony Kuentz se sont montrés très à l'aise sur les pavés. *«Les pavés, j'adore çà !»* commente Damien. *«Dés que je peux courir en Belgique et qu'il y a des pavés, je suis le plus heureux»* Damien avait gagné l'épreuve chez les minimes il y a deux ans. *«C'est mon plus beau souvenir»* raconte le récent cham-

Ne pas jeter sur la voie publique

NEW SIROP + FACILE à DILUER

aptonia

Boisson ISOTONIQUE

SYSTÈME de DOSAGE + PRATIQUE

+ D'INFO
Scannez ce code
www.aptonia.com

6,95€
prix conseillé

MIX CARBOHYDRATES GLUCIDES
Assimilation plus rapide
par rapport à du glucose seul

vendu chez DECATHLON

>> Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

pion de France de Course aux Points et leader du Trophée Madiot.

Le fameux Carrefour de l'Arbre sera la dernière difficulté de la sortie, classé 5 étoiles lors du passage des pros. Les crossmans comme Maxime Derouint s'essayeront aux bas côtés mais en vain. *«Sur les pavés, tu n'as pas trop le choix, généralement le haut du pavé est en meilleur état car les voitures ne roulent pas dessus. Mais sur le secteur 4 du Carrefour de l'Arbre tu t'en sors comme tu peux sur les bas côtés… Ca tape dur et il faut s'accrocher»* raconte Pierre Lagrève.

LE «CARREFOUR DE L'ARBRE» EN GUISE DE DESSERT !

La fin du stage approche, les coureurs rendent visite sur un autre site sur Lille à Marie Fauchille, la nutritioniste d'Aptonia, la marque nutrition de DECATHLON. Visite du labo de tests, rencontre avec les ingénieurs et petit topo sur la nutrition.
«Très intéressant, c'est important et on sent tout de suite que l'on est écouté», raconte Damien.
«On nous a expliqué comment on développe un produit d'hydratation, les parfums, la conservation, comment le produit nous apporte de l'énergie etc… On a même pu soumettre nos idées aux ingénieurs… Moi, mon problème c'est que je bois pas en course, je n'y arrive pas… Mais je sais que je vais progresser, avec les conseils que j'ai eu de Marie.»

Fin de stage, déjà, il faut remballer les affaires, ranger et prendre la route du retour.
Avant de partir, les coureurs font un rapide bilan avec le staff, les mines sont réjouis et plein d'envie. La route vers Rennes et Laval est longue et l'ambiance est toujours bonne enfant. Il fait très chaud en ce jeudi.
« Je suis rentré chez moi avec des pépites plein les yeux en pensant aux prochains stages et à 2013. J'ai appris comment les deux prochaines années allaient se passer, et c'est encore mieux que ce que je m'imaginais, donc vivement l'année prochaine ! Je suis vraiment content de pouvoir apporter ma contribution à l'élaboration des prochains produits b'twin, Aptonia et autres… Et je me suis rendu compte que le projet U19 Racing Team était le projet qui me convenait le plus par rapport à tous les autres trucs que j'avais pu regardé auparavant (sport-études, pôles espoirs, ou grosses équipes junior…).» conclu Pierre.

Test. Valentin MADOUAS a testé le cadre b'Twin FACET 7 afin de vérifier la taille du cadre et d'en tester ses qualités de nervosité et de rigidité… Test sur le Mont Kemmel validé.

LES NEUF STAGIAIRES CADETS

Carrefour de l'Arbre
De gauche à droite, Théophile LEBLANC, Pierre IDJOUADIENE, Arthur PENNETIER, Damien TOUZE, Anthony KUENTZ, Pierre LAGREVE, Valentin MADOUAS, Jules ROUEIL, Maxime DEROUINT et Nicolas BOISSON (coach)

L'EFFECTIF 2013 DE LA U19 RACING TEAM

Léo DULIN
Auvergne - junior 2
Né le 17/04/1995
Club : EC Montmarault
Grimpeur

Mathieu FERNANDES
Auvergne - junior 2
Né le 24/01/1995
Club : EC Montmarault
Sprinteur

Quentin LAFFICHE
Bretagne - junior 2
Né le 13/04/1995
Club : St Malo
Puncheur

Thomas GARCIA
Côte d'Azur - junior 2
Né le 02/08/1995
Club : EC La Garde
Puncheur

Mathieu MORICHON
Limousin - junior 2
Né le 04/02/1995
Club : Creuse Oxygène
Puncheur

Raphaël GAY
Limousin - junior 2
Né le 06/11/1995
Club : Creuse Oxygène
Baroudeur

Florian MOINE
Rhône-Alpes - junior 2
Né le 19/06/1995
Club : Evian Vélo
Sprinteur

Pierre IDJOUADIENE
Lorraine - junior 1
Né le 06/01/1996
Club : Neuves Maisons Cycl.
Polyvalent

Valentin MADOUAS
Bretagne - junior 1
Né le 12/07/1996
Club : BIC 2000
Baroudeur

Anthony KUENTZ
Nord Pas de Calais - junior 1
Né le 11/04/1996
Club : ESEG Douai
Grimpeur

Maxime DEROUINT
Pays de Loire - junior 1
Né le 10/08/1996
Club : CC Chateaubriant
Puncheur

Pierre LAGREVE
Bretagne - junior 1
Né le 24/07/1996
Club : RL Bazougaise
Puncheur

Damien TOUZE
Normandie - junior 1
Né le 07/07/1996
Club : UV Neubourg
Baroudeur

Arthur PENNETIER
Rhône-Alpes - junior 1
Né le 17/04/1996
Club : CC Chambéry
Rouleur

Jules ROUEIL
Pays de Loire - junior 1
Né le 24/04/1996
Club : UC Entralle Parne Forcé
Baroudeur

Teddy RASCLE
Rhône Alpes - junior 1
Né le 19/12/1996
Club : UC Tain Tournon
Grimpeur

Thomas WAREE
Picardie - junior 1
Né le 20/07/1996
Club : VC Beauvais
Baroudeur

Partenaires d'entraînement : la U19 Racing Team accompagnera également cette saison deux coureus juniors : **Théophile LEBLANC** (Pôle France de Talence) et **Victor TOURNIEROUX** (Pôle Espoir de Guéret / Club Limousin Junior).

OBJECTIF CYCLOCROSS

La saison de cyclocross débute, quelques conseils pour bien réussir dans les sous-bois cet hiver.

Par david.giraud@u19racingteam.fr

Préparation : Nans PETERS avait bien préparé son affaire l'an passé pour arriver en forme lors des Championnats de France de Cyclocross à Quelneuc.

David GIRAUD est l'entraîneur de Bastien DUCULTY, (vainqueur du Challenge National Espoir 2011) en cyclocross la saison passée et l'un des coachs de la U19.

Pour préparer la saison de cyclo-cross, la coupure doit se faire de façon à reprendre 12 semaines avant le premier objectif qui correspond généralement à la première manche du challenge national.

Le premier travail consiste à refaire la base foncière. Les cyclo-cross ne durent que 40' mais le travail foncier aura pour objectif de mieux encaisser les charges de travail qui viendrons plus tard dans la préparation. Durant cette période foncière, il faut reprendre la course à pied.

D'abord, il faut reprendre tranquillement sur des sorties courtes environ 2 fois par semaine (15' suffisent pour commencer). Puis progressivement, il faut intégrer des petites accélérations (10'') sur le plat ou en bosse et même sur des portions courtes d'escaliers.
Ensuite, il faut intégrer des séances de force endurance. Ces séances peuvent se faire sur route ou en cyclo-cross. Personnellement, je commence par proposer des séances de FE longue (5x4' par ex.) sur route puis 6 semaines avant l'objectif je propose des séances avec du travail de force plus intense sur 15 à 30''.

Les séances de force en cyclo-cross peuvent se terminer par un travail de technique. On recommence par des séances de technique de base sur des secteurs très variés puis plus l'objectif approche plus on recherche à reproduire les passages techniques que l'on retrouvera sur le circuit de l'objectif. Un coureur très technique se contentera d'une séance de ce type toutes les 2 semaines quand un coureur faible techniquement en fera une par semaine. Pour évoluer techniquement, il faut travailler la technique « allure course » en repoussant ses limites, en passant quelques secteurs sécurisés à une vitesse proche de la rupture.

Une fois la base foncière réalisée, on se contentera de seulement quelques rappel durant la saison. Tout en continuant à courir une fois par semaine, en milieu de celle-ci, il faut désormais passer au travail de rythme. Ce travail est généralement effectué sur route. 6-7 semaines avant l'objectif, on peut intégrer une séance de seuil par semaine.

Puis remplacer celle de Force par de la PMA trois semaines avant cet objectif. Avec mes coureurs j'intègre un enchaînement technique dans la suite de séries de 3 minutes à PMA.
Cela permet de les réaliser dans un état de lucidité proche de celui dans lequel le coureur sera le jour de la course.

Enfin, je conseil de réaliser une micro-coupure de 3 jours au lendemain de chaque manche et de ne pas courir le week-end suivant la dernière d'entre elle. En effet, elle sera suffisamment éloigner du Championnat de France pour se permettre un week-end de relâche, très important pour le moral. Personnellement, je conseillerai de doubler seulement les deux week-ends précédant chaque objectif.

Les courses régionales ne suffisent pas car souvent les circuits y sont plus techniques et plus physiques. La vitesse de passage des obstacles est souvent moins importante que sur les challenges nationaux.

Autre point technique, ne pas oublier de tra vailler les départs arrêtés, les départs étant souvent décisifs lors des challenges nationaux ou Championnats de France. De plus cela permet de travailler l'explosivité une qualité qu'il est très important de ne pas oublier.

Cette année les objectifs nationaux favoriseront les rouleurs aux techniciens, Saverne, Ponchateau et Nommay étant des circuits réputés rapides. Il faut donc travailler les intensités davantage sur le plat.

» CYCLOCROSS

LE VERT SERA-T-IL LA COULEUR DE L'HIVER ?

Déjà bien présent ces dernières années dans la catégorie cadet, les maillots verts du comité Limousin pourrait bien être la couleur à la mode cet hiver dans les sous-bois.

Une vraie culture en terre limousine. «*Cela remonte au temps d'André Dufraisse,* raconte **François Trarieux**, CTR du comité Limousin, *qui reste à ce jour le deuxième coureur le plus titré avec 5 titres mondiaux et 7 titres de Champion de France.*» Les clubs du comité s'y sont mis alors et ont perduré la tradition. «*En 2001, le Pôle de Gueret a été créé. C'est une activité obligatoire pour tous les pensionnaires.*»
Forcément avec toute cette dynamique (16 compétitions organisées chaque saison), les jeunes se sont mis au cyclocross... Et les résultats sont là d'année en année : David Menut, champion de France 2010, ou sa soeur, Audrey également titrée en 2011 chez les cadettes, on a la culture du cyclocross avec les Morichon, Gay, Cid, Vimpère et autre Thely qui ont même porté la tunique de l'Equipe de France.
«*Durant l'hiver, la commission cyclocross du comité met en place des stages départementaux dés l'Ecole de cyclisme. On travaille par palier de niveau, afin d'accompagner la progression et de détecter les talents.*» raconte François Trarieux.

Championnat de France Junior 2012 : Mathieu MORICHON, junior 1, expérimenté dans la discipline depuis les cadets, devrait être à son aise cet hiver.

Raphaël GAY, vététiste et crossman, sera l'une des pièces maîtresses du Limousin cet hiver.

Raphaël Gay, vice champion de France de cyclocross raconte ses débuts : «*La culture me vient du club qui m'a fait découvrir le cyclo cross tout d'abord par des entraînements puis des compétitions régionales, les résultats de David Menut et Théo Vimpére au niveau national me motivant à continuer, ainsi que le niveau dans lequel je courrais m'ont fait progresser, puis le comité est intervenu pour me sélectionner sur une Manche National de Cyclocross en cadet 1ère année. A la suite de cela, je suis rentré l'année suivante au Pôle Espoir du Limousin, pour préparer la 1ère Manche National à Saverne puis toute la saison.*»
Des ambitions, il y en a plein en Limousin.
«*Au regard des saisons précédentes, la sélection du Limousin aura de belles cartes à jouer sur les différentes catégories notamment en juniors : Mathieu Morichon et Raphael Gay ont été en Vainqueur du Challenge National et Vice-Champion de France cadets*» explique François qui sera à la tête d'une sacrée équipe cet hiver. «*Derrière Victor Tournieroux et Romain Boutet ont terminé tous les 2 dans les 20 premiers du Challenge National Juniors la saison passée, tout comme Raphaël Dubuc, qui fera son entrée chez les juniors*»
«*Pour ma saison 2012/2013, j'aimerai pouvoir intégrer l'Equipe de France*» confesse **Mathieu Morichon**, junior 2 l'hiver prochain. «*Et le reve serait de participer au championnat du monde mais pour le moment je ne me pose pas de question, je vais me préparer sérieusement et je pense que le travail effectuer avec mon entraîneur finira par payer.*»
De belles ambitions, mais aussi de la concurrence comme le souligne le CTR, **François Trarieux** : «*Alors certes, sur le papier nous aurons notre mot à dire mais dans chaque catégorie nous ne serons loin d'être seuls notamment en juniors avec Gesbert, Russo, Vincent, Kuentz, Ortillon, Cosnefroy... donc avant cela il faudra préparer sérieusement le début de saison car la 1ère manche du Challenge qui sera vite là, est souvent prépondérante pour la suite notamment au niveau de la mise en grille.*»
Et pour faire progresser tout son effectif, le comité Limousin n'hésite pas à emmener ses meilleurs éléments au sein du temple du cyclocross, la Belgique à l'occasion du Superprestige à Diegem.

LES CROSSMEN DE LA U19 RACING TEAM

Parmi l'effectif 2013 de la U19 Racing Team, nombreux sont les crossmen qui chercheront à briller sous les sous-bois.

ANTHONY KUENTZ BIEN DÉBUTER CHEZ LES JUNIORS

Champion de France Cadet cet hiver, le Nordiste d'adoption (il vit à Reims) cherchera avant tout à bien s'acclimater dans cette nouvelle catégorie, sous le regard complice de John Gadret, son mentor.

ARTHUR PENNETIER DE L'ÎLE-DE-FRANCE AU RHÔNE-ALPES

10ème lors des derniers Championnats de France à Quelneuc, Arthur a pris la route de la Savoie. Terre de cyclocross également, le jeune junior 1, aura à coeur de progresser aux contacts de ses ainés.

MAXIME DEROUINT APPRENDRE A ÊTRE MEILLEUR

Chez Maxime, le cyclocross c'est comme une religion. Il y pense déjà et à bien l'intention d'aller chercher sa place très rapidement. 4ème lors des championnats de France de Quelneuc, la concurrence ne lui fait pas peur, au contraire ça le booste !

RAPHAEL GAY ALLER LE PLUS HAUT POSSIBLE !

11ème lors de la Coupe du Monde de Liévin pour sa première sélection tricolore, Raphaël mettra a profit sa dextérité qu'il a développé en VTT pour bien débuter sa saison :
«*J'aimerais bien figurer en sur la première Manche Nationale, pour tenter d'accéder au niveau international, cela sera aussi pour moi une année de formation. Je voudrais aussi progresser en technique car j'ai pas mal de lacunes.*»

crédit photo : Fabrice Lambert / sportbreizh.com

TEDDY RASCLE RENOUVELER LA PERF CHEZ LES JUNIORS

Champion Rhône Alpes de la discipline, Teddy termine 9ème aux Championnats de France Cadet. Bien décidé à briller sous les sous bois cet hiver à nouveau aux contacts des meilleurs !

MATHIEU MORICHON L'EQUIPE DE FRANCE EN LIGNE DE MIRE

Comme son complice Raphaël Gay du Pôle de Gueret, Mathieu a beaucoup d'ambition et sera fin prêt pour aller glaner les bouquets sur les podiums des compétitions nationales et internationales.

crédit photo : Fabrice Lambert / sportbreizh.com

COUP DE CHAUD SUR LES **FRANCE**

Il a fait chaud sur les Championnats de France de l'Avenir, retour avec les coureurs de la U19 Racing Team.

La Chapelle-Caro avait fait les choses en grand pour ce Championnat de France de l'Avenir. Même le soleil était de la partie. Un peu trop pour la région où l'on dit «qu'il fait plusieurs fois beau par jour». Les coureurs ont souffert des fortes chaleurs sur ce championnat.

La U19 Racing Team avait comme représentant 3 coureurs chez les cadets avec les bretons Théophile Leblanc et Pierre Lagrève, et le picard champion régional, Thomas Warée.
En junior, ils étaient nombreux avec Nans Peters et Martin Giner pour le Rhône Alpes, Baptiste Tracca et Anthony Morel pour la Picardie, Alexandre Pacot pour la Bourgogne, Léo Dulin pour l'Auvergne, Vadim Deslandes pour les Pays de Loire et la Normandie avec Antoine Bouqueret.
Le vendredi, les hostilités commencent avec les cadets, à 14h30. Le premier tour est allé très vite et on sent la nervosité du peloton.
Pierre Lagrève raconte : *«Avec le comité de Bretagne je devais faire des attaques, j'étais un «électron libre», ce que j'ai réussi à faire une fois et je devais rouler pour Valentin (Madouas) ou Théo (Leblanc) avec d'autres copains du co-*

Gouttes d'eau
Avant le départ, la chaleur faisait transpirer les coureurs sur la ligne de départ comme ici avec Nans Peters.

TENTATIVE : Le Picard Thomas WAREE aura tout tenté en prenant la bonne échappée. Cette expérience lors des championnats de France à La Chapelle Caro lui servira pour les années à venir.

mité pour en emmener un des deux au sprint à l'arrivée afin de tenter de prendre le maillot. Mais cela ne c'est pas bien passé pour moi : j'ai chuté à deux reprises alors que j'étais bien. C'est une déception certes mais j'espère en junior pouvoir y participer à nouveau et montrer ce que je sais faire.»

Thomas Warée a fait un sacré numéro en sortant avec un Rhônalpin sur les derniers tours avant l'arrivée, initiateur de l'échappée victorieuse. La médaille était alors possible. Il a payé de ses efforts et se fait reprendre à 3 kms de l'arrivée par le peloton.

Côté junior, on espérait beaucoup des juniors de la U19 qui avaient montré leur forme le week-end précédent. Sur une épreuve à haute vitesse, les organismes ont été mis à rude épreuve. 9 tours, c'est long et il ne fallait pas sortir trop tôt. Les favoris se sont fait d'ailleurs piéger et marquer à la «culotte».

Pour Nans Peters, très en vue ces derniers temps, les France se sont mal passés : *«Dès le départ j'avais mal aux jambes, je n'avais pas de force. En début de course, j'ai alors essayé de me débloquer en faisant une petite attaque mais cela ne répondait pas ! J'ai donc passé ma course dans le peloton en étant spectateur. Moralement j'y étais plus, ca faisait longtemps que je n'avais plus vécu cela en course ! Côté bilan, de la déception personnelle, mais bon c'est la particularité des courses d'un jour. Tant pis, il y en aura d'autres ! Également déçu pour les autres coureurs du comité et en particulier pour Simon Favre qui a fait la plus belle course des coureurs du comité, qui se sacrifie sur la fin et qui n'obtient pas une belle récompense comme un top 10 par exemple.»*

«Si tu veux être Champion de France, ne gagne pas le Valromey ! C'était la première fois que j'avais une telle pancarte.»
Nans Peters

Martin Giner, qui participait à sa dernière course chez les juniors, très en forme, gardera un goût amer de ses championnats. Dés le 1er tour, il perce et n'arrivera pas à rentrer sur le peloton tout comme Quentin Legall du comité de Bretagne. Martin, dés le lundi qui a suivi ces championnats commençait, ses études de prépa Médecin sur Grenoble, mettant le vélo de côté pour une année

complète. *«Je venais aux France pour faire quelque chose, j'avais envie de bien faire, de tirer un trait final sur ma déception en cadet (il était alors dans la roue d'Anthony Turgis à 300 m de la ligne et a chuté dans le virage lors des France à Brecey).»*

Antoine Bouqueret et Anthony Morel tenteront leur chance et connaîtront un destin similaire en prenant un coup de boomerang après être sorti en contre à trois tours de la fin.

Alexandre Pacot fait un beau championnat cependant, en prenant une belle 10ème place. Très souvent à l'avant, il prend le «bon peloton». *«Je suis satisfait de ce championnat, on a placé un gars sur le podium, c'est une superbe récompense collective.»* raconte Alexandre qui a enchainé depuis avec le comité de Bourgogne au Grand Prix du Rüebliland en Suisse.

La chaleur a joué des tours aux coureurs. Nans était venu passer quelques jours en Bretagne pour participer à la Ronde des Vallées (il gagne la dernière étape en solitaire) l'exprime bien : *«C'est vrai que d'avoir passé 10 jours en Bretagne juste avant le France m'avait habitué à une température plus fraîche, sur la fin de course j'avais un peu mal à la tête et les oreilles qui sifflaient. Ce brusque changement m'a surpris. Le corps était moins habitué que, par exemple, à la classique des alpes où en Rhône-Alpes on avait cette météo depuis déjà quelques temps.»*

Un bilan loin des espérances que la U19 avait, mais un Championnat de France reste un Championnat de France : une course «à part» avec beaucoup d'incertitude, d'imprévus et de surprises.

» PORTRAIT

Vadim DESLANDES
a eu 18 ans le 28 août dernier.

VADIM DESLANDES

DISCRET MAIS EFFICACE

Vadim Deslandes, junior 2, 18 ans, a réussit particulièrement sa saison par sa régularité, même si il se dit insatisfait. Portrait.

Insatisfait.

Vadim Deslandes, 18 ans depuis peu, reste sur sa faim après un été moribond. Le junior 2 licencié au club de Sablé Sarthe Cyclisme aurait souhaité briller sur les pentes des Alpes comme sur les routes de Bretagne.
D'un naturel discret, Vadim Deslandes a montré de belles qualités cette saison.

La montagne comme territoire

Élève au Pôle Espoir de la Roche/Yon, le coureur des Pays de Loire, grimpeur dans l'âme et dans les jambes, s'est montré à son aise sur la Classique des Alpes Junior cette saison en terminant 9ème de l'épreuve comptant pour le Challenge National. Le Tour du Valromey était son objectif du mois de juillet : *«Je suis passé à travers, j'avais peu roulé en juin pour me concentrer sur les épreuves du BAC.»* raconte Vadim sur le site directvelo.com
Pour autant, il réussit plutôt bien la Ronde des Vallée en terminant 2nd de l'épreuve au général.
Cette belle performance laissait entrevoir de belles choses pour les Championnats de France quelques jours plus tard. Lui qui d'habitude prend toujours la bonne échappée, Vadim termine que 51ème. *«J'ai manqué un peu de flair au début de course. J'ai loupé la bonne échappée, ce qui est rarement dans mes habitudes. Ensuite, j'ai tenté de revenir mais j'ai buté à 15 secondes du groupe de tête, qui s'est mis à visser lorsqu'ils ont vu que le contre revenait. Puis, j'ai manqué un peu de fraîcheur en fin de course.»*

De la suite dans les idées.

Quand on regarde au global la saison de Vadim, sa régularité est saisissante. La gagne n'est jamais très loin. Lorsque le «déclic» aura lieu, Vadim devrait enchaîner les victoires.
Très assidu sur ses entraînements, Vadim se voit bien dans une DN1 l'an prochain dans la région Ouest.
«C'est certainement le coureur qui a fait le plus de kilomètres en échappée de la saison» raconte David Giraud. Forcément, une qualité que bon nombre de coureurs aimeraient avoir.

SRAM WiFLi

GRIMPER AU SOMMET

Le secret pour arriver au sommet: SRAM WiFLi.Plus besoin de triple plateaux, grâce à la cassette SRAM 11-32 et la technologie WiFLi vous pouvez grimper n'importe quel col avec le sourire. En moyenne 250g plus léger que le triple, la technologie WiFLi offre la même plage de vitesses étendue et est maintenant disponible sur les groupes SRAM RED-2012, SRAM FORCE, SRAM RIVAL et SRAM APEX.

Distributeurs : SOCIETE SAVOYE SA - Tel : +33 (0)4 74 36 13 77 - email : info@savoye.fr •
DAGG Distribution - Tel : +33 (0)1 34 66 69 46 - email : contact@dagg.fr • Winora Group France - contact@winora-group.com

*WiFLi : Plus grand – plus rapide – plus léger

willyoumaketheleap.com