



LOCTUDY - Château du Dourdy - 5 et 6 février 2011

Le Véloce Club Châteaulinois prépare la saison 2011.



Les coureurs du VCC étaient en stage de préparation le WE dernier de la saison 2011 dont le coup d'envoi est pour la fin de ce mois. C'est dans le magnifique cadre du Château du Dourdy à Loctudy que 32 coureurs se sont retrouvés sous la direction de Hervé Loarn, président-entraîneur épaulé par Jean Hascoet, Marcel Mazeau et Jean Louis Lunel.

Interview de Hervé, président-entraîneur.

"Comment était organisé ce stage ? En accord avec les coureurs, le départ s'est effectué de la Maison du Vélo à Châteaulin pour un premier périple de 90 km jusqu'à Loctudy. Seuls les véhicules techniques du club étaient du voyage. 2 autres sorties étaient au programme, samedi après-midi, 70 km et le retour dimanche matin sur Châteaulin avec 100 km.

Il n'y a pas eu que du vélo ? Les objectifs étaient bien sur d'améliorer la condition physique pour entamer cette nouvelle saison mais également de créer un esprit d'équipe. Le vélo est considéré comme un sport individuel mais l'esprit d'équipe est important. Pour preuve, la victoire de Ludo (Ludovic Provost) aux championnats du Finistère où sans cet esprit d'équipe, il n'aurait sans doute pas remporté le titre de champion du Finistère des 3ème catégories. D'autre part la mise en condition ne se fait pas que sur le vélo. Sous la direction du préparateur physique Lulu (Jean Louis Lunel), les participants ont effectué footing, stretching, abdominaux et j'en passe. Et bien sur, une information importante sur la récupération après une sortie d'entraînement ou une épreuve.

Et ce fameux esprit d'équipe ? Les repas, les périodes de repos ont été mis à profit pour discuter cohésion de club. Dans une épreuve il ne faut pas "se marcher les uns sur les autres" mais au contraire jouer la carte club. Cela nous a bien réussi la saison dernière. L'important est que les coureurs prennent du plaisir à courir ensemble et les uns pour les autres suivant la forme du jour.

Si nous comprenons bien, un stage productif ? Tout à fait, je crois que les coureurs étaient très satisfaits de leur WE. Ils ont appris à se connaître. Des objectifs ont été fixés dans les différentes catégories. Nous espérons que cela se traduira sur le terrain par de très bons résultats."

En images



