UFOLEP VTT NEWS

n° 13 Novembre 2014 www.vtt-ufolep-lorraine.org

REMISE DES PRIX SAISON 2014
DIMANCHE 16 NOVEMBRE 14H
ESPACE JEAN KIFFER AMNEVILLE

VENEZ NOMBREUX

AMNEVILLE

VIC/SEILLE

FORMATION
A METZ

AMNEVILLE N'A PAS PRIS L'EAU

Prévue initialement le 22/06, la course vtt dans la ville thermale repoussée d'une semaine, a pu bénéficier d'une journée juste correcte au niveau climatique. Au contraire de la météo, les courses ont été disputées pour la plus grande joie des participants et organisateurs.

METS TES HAUTS

Pas de chance pour le club local en maintenant la date du 22/06, il aurait bénéficié d'une semaine très ensoleillée mais au risque de n'avoir que peu de monde vu la course d'endurance vtt de Thionville. C'est même tout le contraire qui se produit, la veille, de vilains nuages noirs s'épanchent, rendant les parcours très glissants. Heureusement, le vent viendra assécher les parcours, surtout ceux de l'après midi, permettant ainsi d'apprécier les nouveautés. Parce que des nouveautés, il y en a eu, comme le précise le président du club: « *Tout d'abord, nous avons décalé le départ plus au centre du complexe de loisirs ce qui a rendu l'accès tant aux pilotes qu'aux spectateurs plus facile. C'est une chose à laquelle je tenais beaucoup et je remercie la municipalité pour leur accord et leur aide. Les participants n'ont pas eu à porter leurs affaires comme l'an dernier sur des centaines de mètres. Ensuite nous avons renouvelé les tracés à plus de 50%, offrant ainsi de nouveaux singles.* »

LES COURSES

La matinée est réservée aux petits, avec un circuit complet offrant une portion plane pour le lancement et « l'écrémage », puis une bonne montée pour leurs petites cuisses et enfin le retour le long du zoo, le tout sous les frondaisons des arbres du bois de Coulanges.

Il découvrait cette course l'an passé, cette saison Tristan Doucé (AMSQ) ne va pas faire de détail en s'imposant devant un garçon comme Mathis Vigneron (Flavigny) excusez du peu: un habitué des courses Ufolep... 3ème, un jeune footballeur d'Amnéville venu s'essayer: Arthur Schmitt. Lui aussi disputait sa 1ère course, Raphael Schou termine 4ème.

Plus de monde dans la catégorie supérieure, en effet ils sont 7 chez les 9-10 ans. La course débute par un incident tragicocomique, Arthur Hebting, un des représentants du club de Manom (57) tourne directement à droite, comme à la reconnaissance au lieu d'aller tout droit. En dépit des appels, des personnes lancées à sa poursuite, le pauvre va faire un tour pour rien et, à son retour, éclater en sanglots, le stress de la course ressortant. Nouveau départ qui profite à son compère Mattéo Dany qui va s'imposer largement devant Mathis Vigneron (Flavigny). 3ème Arthur Hebting, 4ème Mathias Henry (amsq). Tir groupé des filles avec Ninon Krebs (5ème) toujours aussi rapide et Eva Vinus (6ème, Bouxières). Elyott Bour dont c'était la première course ferme la

En haut, sous l'œil des parents ou leurs conseils, les enfants s'installent. Au milieu, passage le long du zoo, en bas remise des prix chez les 9-10 ans.

SUR LE PARCOURS MOYEN

Il y a eu des surprises comme nous allons le voir. 4.5kms 90m de dénivelé pour les benjamins et les minimes, à effectuer 3 ou 4 fois, pour ces garçons: les côtes sont plus sévères, la tracé plus techniques également. En Benjamin, il domine de la tête et des épaules le championnat, on devrait peut être créer un handicap comme lors des courses hippiques pour Christophe Carrier (Woustviller) qui s'impose aisément devant Victor Vilmus (Bouxières) et Rémi Cailotto (Amnéville). Pierre Jehl (Manom) échoue au pied du podium alors qu'Axel Guillaume (Flavigny) termine devant Elio Rivière (Villers).

3ème Rémi Cailotto, du club local devant Pierre Gehl (Manom) dont c'était la 1ère course.

Surprises donc disais je en minimes avec deux garçons, qui plus est, non licenciés. Les gaillards sont rapides et n'ont pas laissés leur part aux chiens: Ulyse Lescoffier prend le meilleur sur Antonin Zindo, bravo à eux. Sur la troisième marche du podium, un habitué, Paul Languet (Flavigny). Aux 4 et 5ème places, on retrouve deux locaux dans cet ordre: Léo Eyppert et Johann Raso. En fin Antoine Dellinger (non licencié) clos la course.

UN FINAL EPOUSTOUFLANT

Quelle belle prestation offerte par les cadets, jusqu'à présent, le duel concernait surtout le mano à mano entre Jérôme Carrier (Woustviller) et Hugo Vermeersch (Longwy) avec comme observateur plus ou moins lointain Valentin Clop (Bouxières). A Amnéville ce n'est pas à un duel que nous avons assisté mais à un truel (ça vient de sortir!). Est-ce du au bon air de la station thermale? À un état de grâce? Toujours est il que Valentin Clop (Bouxières) était en grande forme. Dernier tour, alors que Jérôme Carrier possède une petite avance, à 200m de l'arrivée, le pilote en jaune et rouge est dans la roue du longovicien (qui est belge par ailleurs NDLR). Il tente de le passer dans un virage , peine perdue, Hugo ferme la porte. Nouvelle attaque à 20m de l'arrivée, mais rien n'y fait, la seconde place est conservée par le garçon en bleu. Derrière, les autres sont éclipsés et pourtant les 8 autres participants se sont démenés et ont fourni quantité d'efforts, mais ce trio était réellement au dessus du lot. 4ème Batiste Fordoxel (Flavigny), devant le local Nicolas Cunche. Parti prudemment, Alexandre Dellinger, un routier, est venu goûter au vtt, passant de la 9ème place à la 6ème. Tom Champigneul (Bouxières) a rétrograder de la 5ème place à la 7ème position. Suivent dans l'ordre: Nathan Lorentz (Flavigny), Yann Doffin (non licencié), Benjamin Mordenti et Camille Conrad Rasseneur (Fameck). La jeune fille s'est un peu égarée au début

Début d'un des nouveaux sentiers entre Marange et Pierrevillers

mais tout est rentré dans l'ordre peu après. Bien entendu, les dirigeants du challenge sont heureux de revoir la jeune licenciée au club de Fameck après son essai à Longwy.

Camille se désespère d'être un peu esseulée en féminine. A quand une concurrente?

JUNIORS, VETERANS B

4 tours au programme de ces catégories.. Forte affluence chez les 1ers avec pas moins de onze inscrits dont certains disputent leur première course. Il n' a pas fait de détail en s'imposant haut la main: Nicolas Saker (Wiessmann) avionnant en course d'endurance (4ème au général 2014) s'est donc fait plaisir. Il devance Pierre Bolmont (non licencié) et Loup Chauffournais (Bouxières), suivent Alexandre Laurent (Fameck) Julien Eva (Woustviller) et ensuite les représentants du club local qui découvrent les courses. Pas simple pour eux face à des adversaires pratiquant depuis plusieurs années.

Chez les plus de 50 ans, un quatuor de furieux se sont donnés à fond, de vrais juniors. Ils ne font pas semblant les anciens! Pour un peu, on se croirait avec le Joe Bar Team (B D moto), les moteurs en moins. Lui aussi dispute avec ses enfants les courses d'endurance (Molinari Team) et met le club de Fameck à l'honneur, Frédéric Molinari grimpe sur la plus haute marche du podium, même si Guy Haag (Woustviller) n'a pas à rougir de sa seconde place: *« J'ai tout donné en étant parfois en glisse de la roue avant, mais Frédéric est vraiment rapide.»* Il va bientôt avoir 60 ans mais sur le vélo Patrick Mourier (CS Thionville) a encore des jambes de cadet. Enfin dernier classé, Jean-Paul Guillaume (Flavigny) fait plus que se défendre, lui qui a terminé 72ème au chpt de France vtt 2014.

Les juniors ici Loïc Guerold, devant Maxime Mazataud, tous deux du club local. L'ordre d'arrivée sera inversé.

Sourires de rigueur chez les plus de 50 ans.

SURPRISE

A l'issue du 1er tour, deux hommes se sont détachés: Mike Rieb (team Rotwild) avec dans sa roue Laurent Acremann (Wiessmann), un jeune contre un plus de 40 ans. Le speaker pose les questions : tactique du plus jeune pour ne pas se griller? Combien de tours le plus âgé va-t-il tenir?. Dans les années 70, un pilote moto de petites cylindrées (Derbi) Angel Nieto jouait ainsi au chat et à la souris avec ses adversaires pour mieux les assommer en fin de course. Deux tours plus tard, le classement est toujours identique. Derrière on n'amuse pas non plus le bitume, heuh, pardon la piste, avec des bagarres à tous les étages. Au 4ème tour, Laurent a pris un léger avantage, avance qui sera accrue dans le dernier tour. Le vainqueur déclare: *« Je suis bien sûr content de gagner. J' ai été un peu sur la défensive au début et après j'ai vu que Mike n'était pas si bien et j'ai tenté ma chance.* » De son côté le second, mais néanmoins vainqueur de sa catégorie (20-29 ans) avoue: *« Je me suis entrainé tout un mois consécutif, avalant pas mal de bornes pour être en forme un peu plus tard. Je paye un peu le contre coup de mon programme. Bravo à Laurent qui a super bien roulé* »

Laurent Acremann, sous le regard de M le maire d'Amnéville relate ses impressions.

En séniors A (20-29 ans), outre Mike Rieb l'emportant, Quentin Molinari (Fameck) et Kevin Baldauf (Verny) occupent les autres places du podium, Kevin, auteur d'un excellent premier tour, cède sous les attaques du représentant de la vallée de la Fensch. Chez les 30-39 ans (Séniors B), Bruno Mallick (Longwy) n' a pas fait de détail en s'imposant devant son habituel compère en endurance et de club: Raphaël Clément. Au fil des tours, Roger Da Costa, (non licencié) remonte dans le classement et complète le podium.

Avec pas moins de 12 engagés, la classe des 40-49 ans étaient sans conteste la plus fournie. Grand gagnant de la journée, Laurent Acreman est bien entendu le grand vainqueur de la journée devant Eric Batt (non licencié) et Lionel Chavée (CS Thionville), qui en passant le matin a vu qu'il y avait une course (véridique). Pierre Mazataud (Amnéville Bike Club) dans le dernier tour n'a pas pu résister à ce dernier: » *C'est quasiment à la fin que je me suis fait passer, j'ai essayé de le reprendre mais il va vite.* »

Franck Auburtin, un moment cinquième finit 4 en séniors B. Ci-contre une image que l'on aime pas voir, la casse d'un participant, en l'occurrence ici, Jean-Baptiste Schmitt

Lionel Chavée (CS Thionville) est venu coiffer sur le fil Pierre Mazataud (Amnéville) mais a puisé dans ses réserves

VIC: C'ÉTAIT DU HARD

Pour tracer cette 5ème et dernière manche du challenge Ufolep de Lorraine, Marcel Kiffer a, tout comme en 2012, fait appel au Dr Guy Haag, maître es traçage de parcours. Corsé il y a deux ans, il y a eu une inflation assez sévère pour 2014.

LES CHIFFRES S'AFFOLENT

En pénétrant dans la salle réservée aux inscriptions, je rencontre Patrick Mourier qui revient de son tour de reconnaissance. A peine s'est on serré la main que le thionvillois me lance: « *He bin, prépares toi à en chier. Ca grimpe.* » Je rétorque: « »*plus qu'il y a deux ans?* » *Plus qu'il y a deux ans.* » rétorque-t-il d'un ton mi-abattu, mi-plein d'allant. Là-dessus, nous croisons Guy qui pronostique: « *tu vas me maudire!!!!!*»

Pourquoi « tant de haine » me direz vous? Il y a deux ans le parcours proposait 150m de dénivelé pour 5kms, cette année, 200m pour 5.5kms. Voilà qui cause…! Si l'altimètre a grimpé, la participation elle, n'était pas là, la date retenue n'était peut être pas idéalement placée. Déjà le rendez-vous était un samedi, et en plus mi juillet! Faut dire que le CS Vic était engagé le dimanche dans une organisation vis-à-vis du tour de France, et qu'en septembre il y avait le chpt de France du contre la montre. 48 concurrents au départ avec quelques têtes non connues, voilà qui est une bonne chose.

LES COURSES

Notons pour cette dernière épreuve la présence d'un coureur venu du Pas de Calais, plus exactement de la Somme, comme nous l'explique Philippe Belette: » *En fait je réside dans la somme et je cours en Ufolep en région Nord-Pas de Calais pour bénéficier d'un calendrier plus fourni. J'ai répondu présent à une invitation d'un ami coureur FFC. J'avoue que j'ai été surpris par la nature du circuit, ça grimpe! Chez nous les côtes sont moins violentes et usantes (je te rassure en général chez nous il y a un dénivelé plus doux). Sinon, je retrouve l'ambiance typique de l'Ufolep, et ça, j'approuve à 100%.* »

Le second point positif de cette épreuve est une présence féminine conséquente puisque nous retrouvons nos duettistes en 9-10 ans Eva Vilmus (Bouxières) et Ninon Krebs(non licencié). Corinne Drouet et Camille Conrad Raseur, toutes deux licenciées à Fameck, vont faire la course ensemble. Donc 4 filles sur 48 partants, cela fait grosso modo 8.5% ce qui est important.
Chez les 7-8 ans, Tristan Doucé (amsq), a réglé une nouvelle fois la question, emportant la catégorie comme à Amnéville. Ninon Krebs, fait, elle aussi la différence face à Eva Vilmus.
Chez les 11-12 ans, inutile de vous donner le nom du vainqueur, il a dominé de la tête et des épaules la catégorie, notre Marc Marquez (pilote Moto GP) à nous. Le classement est identique à celui d'Amnéville à savoir: Christophe Carrier (Woustviller), Victor Vilmus (Bouxières), Rémy Cailotto (Amnéville). Au pied du podium on retrouve Elio Rivière (Villers) et Axel Guillaume (Flavigny).

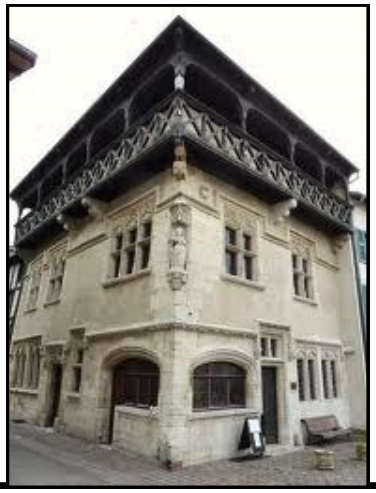
Le podium des 11-12 ans avec a leurs côtés Marcel Kiffer.

VIC L'EVECHOISE

Bien entendu, la petite cité mosellane est surtout connue pour, être la ville ayant vu la naissance de Georges De La Tour. D'ailleurs, depuis quelques années, un musée, dédié au peintre, est ouvert, délaissant l'Hôtel de la Monnaie. Tiens justement, parlons en de l'hôtel de la Monnaie: souvenez vous dans vos livres d'histoire, les rois de France instaurent un impôt sur le sel, la gabelle. Et où trouve-t-on du sel? En autre en Lorraine, et plus particulièrement dans le Saulnois, région dont fait partie Vic/Seille. Inutile de vous dire que la région était convoitée. Les évêques de Metz , fortifient la ville (il reste une porte flanquée de 2 tours et de douves). Suite à une révolte des messins, qui instaurent dans leur ville une république, ils s'y installent. L'hôtel de la Monnaie sert alors d'octroi, où les évêques enregistrent les sommes, les marchandises dues. Parallèlement, outre l'extraction du sel, on y cultive la vigne où de belles caves sont à visiter, témoin de cette activité. Aujourd'hui, une poignée de passionnés amateurs ou professionnels produisent du vin dont un fameux gris, obtenant depuis 2010 une AOCde Moselle, avec le vignoble de Metz et de Sierck (appellation d'Origine Contrôlée). Plusieurs églises de la commune, témoignent de son passé « religieux ».
Allez visiter Vic, n'hésitez pas à grimper sur les hauteurs et pendant que vous êtes dans le secteur poussez à Marsal, visiter cette ville et ses fortifications améliorées par Vauban, ainsi que son musée du sel aménagé dans une des monumentales portes. Depuis quelques années, un parcours extérieur sur le sel est également proposé. Désirez vous voir du kolossal, du grandiose? A quelques kilomètres de Vic se dresse la gare impériale de Chambrey, construite pour la visite de l'empereur Guillaume II (rappel: depuis la guerre de 1870, la région avait quittée le département de la Meurthe pour devenir une région allemande).

Ci contre à gauche, il ne reste que cette porte des remparts entourant la cité.

Ci contre à droite, l'hôtel de la monnaie siège aujourd'hui de l'office de tourisme.



Battu à Amnéville par Yohan Raso qui évoluait sur ses terres, Paul Languet (Flavigny) a remis les pendules à l'heure, il conforte du coup sa 1ère place au général en 13-14 ans. Seule féminine dans cette même catégorie Camille Conrad Raseneur (Fameck) engrange donc les 45 points de la victoire.
en cadets Jérôme Carrier imite son frère, en l'emportant. De revanche, il en est également question pour la seconde place, cette fois: Valention Clopp (Bouxières)s'impose face à Hugo Veermersch (Longwy). Ensuite on retrouve Baptiste Fordoxel 5flavigny) auquel Guy Haag rendra hommage en m'avouant : » *le petit de Flavigny, il grimpe super bien, j'ai eu un mal de chien à le décrocher.* » Stanislas Potin et Lorenz Nathan tous deux de Flavigny terminent donc derrière leur camarade de club.

Le « podium » des cadets avec Baptiste Fordoxel en jaune et violet, un petit qui va bien dixit le responsable Ufolep Lorraine

Chez les juniors, la victoire revient à Pierre Bolmont (Maixe?) devant Loup Chauffournais (Bouxières) et Thiebaut Clopp (Bouxières).
Le licencié du VC Verny, Kevin Baldauf l'emporte chez les Séniors a (20-29 ans) devant un représentant du club de Sarrebourg (FFC?) et Franck Auburtin (Fameck). Ces trois là devancent le licencié au club de Flavigny Augustin Champagne.

Certains ont essayé, combien ont-ils réussi à grimper ces escaliers sur le vélo. Ici être un également coureur pédestre aide, pas vrai M Mazataud (Amnéville)

Tentative réussie? Je le pense de la part de Fred Liebaut (Yutz) le champion de Moselle (ffc)

Le grand vainqueur de la réunion, est Damien Demangel (Remiremont, FFC) le garçon qui a eu la bonne idée d'inviter notre hôte du Nord. Il l'emporte donc dans sa catégorie (30-39 ans) et au général. Dans cette classe, son dauphin nous vient de Badonviller en la personne de Emmanuel Lhermitte devant Bruno Mallick (Longwy). Voilà pour le podium, ensuite prennent place Philippe Belette et les copains de Bruno, tous deux longoviciens: Raphaël Clément et Arnaud Dudel et Patrick Mourier (Thionville)

Damien Demangel (maillot blanc à damiers) gagne le général et sa catégorie, tout à gauche, notre homme du Ch'Nord.

Chez les 40-49 ans, autrement dit les vétérans A, c'est une nouvelle fois un représentant de la FFCqui gagne en la personne de Fred Liébaut devant un bélodonien (Blénod les PàM quoi, or to graf non garentie). Sur la dernière marche du podium prend place Eric Thiebaut (Villers) devant Pierre Mazataud (Amnéville), Michel Gausse (Flavigny) et Fabrice Rivière (Villers).
Enfin la dernière catégorie regroupe les plus jeunes. Guy Haag (Woustviller) engrange les 45 points de la victoire, second Patrick Mourier (Thionville) conforte ainsi sa seconde place au général. Toujours aussi fringant, Jean-Paul Guillaume devance aisément le dernier larron de la catégorie, Bernard Claudel (Semécourt).

Coup de projecteur, sur le duo de dames de Fameck qui ont roulé ensemble, de conserve comme diraient les marins. Il n'y a que dans les derniers hectomètres que Camille Rasseneur Conrad a pris le large devant Corinne Drouet dont c'était la première course:
« *Au départ je m'interrogeais un peu sur mes capacités à rouler en course. Une fois partie, mes interrogations se sont évaporées et seul le plaisir de rouler, de ne pas me faire lâcher comptait.* » confia-t-elle.

Ci contre duo de charme venu de Fameck.: Camille à gauche (cadette), Corinne (sénior)

EN BREF

Vols: juste avant de partir pour la seconde journée, le local où étaient enfermés les vélos, a été visité par des personnes indélicates: douze vélos de haut de gamme dérobés. Les victimes: Guy et des membres du club de Woustviller, engagés dans l'épreuve : Ride the track 05, un raid de trois jours à travers le Champsaur (Hautes Alpes).
Quelques nouvelles d'anciens Ufolépiens. Bravo à Arthur Beurey champion de Lorraine FFC, honneur à Louis Uretig qui termine 6ème de la coupe de Lorraine cadets. En juniors, Brian Ranslant monte sur la dernière marche du podium.
Par ailleurs il est question dans ces colonnes de Damien Demangel, ce dernier est sacré champion de Lorraine Masters1-2. A la 8ème place on pointe Fred Liebaut et de vieilles connaissances, coucou à eux en masters 5 Philippe Costes termine 25ème en ayant disputé une seule course tout comme André Claudel qui lui se classe 27ème.
Challenge VTT Ufolep Lorraine 2015: il est fortement question qu'il y ait 7 épreuves dont une originale. Les 5 de cette saison seraient reconduites, plus Fameck et Bouxières aux Chênes (pour cette dernière, c'est confirmé par Lulu la présidente). Promis on vous tient au courant.
Merci à Fred et Corinne Drouet, l'autre Fred (du club d'Amnéville) pour les photos.
Esprit sportif: deux concurrents à Vic/Seille, n'ont pas hésité à mettre de côté un moment leur course, qui pour donner une cartouche de CO2, qui pour prêter une pompe ou encore déblayer une branche.

NATIONAL 2015

C'est le département de la Corrèze et plus spécialement la petite ville de Chamberet qui a été retenu par les instances nationales pour le chpt de France 2015.
Où se situe Chamberet? Pour vous aider la commune (environ 1400 habitants) est dans le massif des Monédières (mont du jour), un massif granitique ayant pour principaux monts le puy des Monédières 919m et le suc au May 908m. Donc sur une carte vous visez Ussel, vous vous déplacez vers l'Ouest d'une bonne quarantaine de kms et si vous voyez Treignac, gagné, vous êtes tout près. L'altitude varie de 373m à 727m. Les gens de l'Ufolep nous ont d'ors et déjà prévenu: le dénivelé y sera plus important qu'à Montargis.
Et si on sortait?
Pourquoi ne pas profiter de ce séjour pour faire du tourisme? Plus de renseignements dans un prochain numéro. En attendant merci au comité départemental du tourisme de la Corrèze pour ce premier contact fructueux. Ce n'est pas toujours ainsi (suivez mon regard). (photo c d 19).

FORMA(C)TION

Repoussée du printemps au mois d'octobre, une nouvelle cession de formation d'éducateur a eu lieu à Metz début octobre. Ufolep news vous propose d'écouter trois personnes y participant, dont deux intervenants. Moteur, Action

Transmettre sa passion du vtt, ses connaissances, son expérience, donner des conseils aux plus jeunes, joli programme non?! Pour être encore meilleur, tout en ayant une formation reconnue, animateur vtt, voici ce que proposait l'Ufolep, à la dizaine de participants venus des clubs régionaux: deux jours de formation théorique et pratique. Parmi eux, un représentant d'Amnéville Benjamin Fischer, qui voit ainsi l'occasion de mettre en œuvre sa passion et ses études (psycho). Nous avons demandé à Riton (que l'on ne présente plus)un des intervenants de terrain de nous parler de sa vision de cette formation mais trop pris par ses activités et nous par un « délai de parution » trop proche nous prive de sa réponse. Dans un prochain numéro sans doute.

Daniel Mroczkowski est le M Ufolep pour la Moselle. De ce fait il « survole » tous les sports inscrits à la fédération, et dieu sait s'il y en a. Pas de formation sans sa présence, pour expliquer ce qu'est l'Ufolep, la réglementation….
Précision importante donnée par l'intéressé: les participants préparaient le brevet fédéral 1er degré d'animateur vtt.
Question: A quel titre, êtes vous intervenu, quel contenu?
- *Je suis formateur à l'UFOLEP depuis 20 ans. Je suis intervenu lors de cette formation sur des sujets de règlement et de législation associative, ainsi que sur l'organisation du sport en France.*
Nous avons notamment parlé de la création et du fonctionnement démocratique d'un club sportif, des différences pouvant exister entre les associations de droit local (1908) et celles dépendant de la loi de 1901.
Nous avons aussi débattu du système fédéral sportif, des relations entre l'UFOLEP et les autres fédérations sportives, ainsi que de la structure du mouvement sportif français.
Q: Quelle place tient la formation à l'Ufolep?
R: *La formation est une des marques de l'identité de l'UFOLEP. Nous la réservons essentiellement à nos animateurs sportifs et à nos dirigeants. Nous considérons en effet que des dirigeants bien informés, sont le gage d'associations bien gérées, que des animateurs sportifs bien formés sur le plan technique et pédagogique seront utiles à leurs licenciés et sauront les intéresser, les motiver et les faire progresser.*

Benjamin Fischer a débuté en roulant lors de randos. Puis il a participé aux courses XC Ufolep avant de devoir, s'arrêter pour cause de santé. Aujourd'hui, il peut de nouveau rouler, et encadre les jeunes de l'A.B.C.

Question: pourquoi avoir choisi de suivre cette formation d'éducateur?

-Afin de pouvoir encadrer les jeunes et leur transmettre ma passion du VTT en ayant une formation bénéfique à cet encadrement. J'ajoute qu'ainsi je peux éviter des erreurs de jeunesse. Et puis je rends service au club, comme eux m'ont accueilli et initié.

Q:Comment cela s'est-il passé? l'ambiance?

-La formation s'est très bien déroulée, dans une ambiance plutôt amicale et détendue. Le samedi a surtout été consacré à l'aspect réglementation. Le dimanche surtout pratique et donc en extérieur. Pour ma part je trouve que les formateurs ont surtout insisté sur la sécurité vis-à-vis des plus jeunes.

Q:Y-a-t-il des "matières" où tu étais plus à l'aise que d'autres? Cette formation est-elle complète?

R: *Pas spécialement, il n'y a aucun sujet où je n'étais pas à l'aise mis à part quelque notion de la formation d'une association ou encore les bases de la physiologie. La formation est complète et très*

Q: Y aura-t-il d'autres cessions en 2015 et pour quels niveaux?
R:*L'UFOLEP étant une fédération multisports, je suis certain qu'il y aura d'autres formations qui seront organisées en 2015 dans différentes disciplines sportives. En général nous essayons de répondre à la demande, et nous avons une équipe de formateurs très réactifs. Donc si de nouveaux besoins se faisaient sentir et si le nombre de candidats intéressés était suffisant pour que la formation soit dynamique, nous n'hésiterions pas à l'organiser.*

R: J'envisage par la suite d'aller plus loin dans la formation j'encourage toutes personnes majeures, au sein d'un club, d'aller passer cette formation, qui ne peut être bénéfique à la personne et au développement d'un club.

Que ça gratte sec ou sur le terrain l'ambiance est détendue mais studieuse (photos AMSQ)

DIETETQUE

Aline vous propose la recette d'un cake sportif, facilement digeste et meilleur marché que les gâteaux sport vendus dans le commerce. Dernier argument, le plaisir de réaliser soi même ce type de gâteau.

INGREDIENTS

300 grs de farine
150 grs muesli fruits secs
100 grs de sucre ou sucre agave
2 cuil à soupe d'amande en poudre
2 cuil à soupe de noisettes en poudre
1 cuil ç café de bicarbonate de soude
3 cuil à soupe d'huile d'olive ou de soja
1/2 l de lait de soja

MISE EN ŒUVRE

Mettre la farine, le sucre, le muesli. Ajoutez le lait de soja, les poudres d'amande et de noisettes, le bicarbonate de soude et enfin l'huile. Mélangez afin d'obtenir une pâte onctueuse.
Mettez au four pour une cuisson de 45 minutes, thermostat sur 180°.

REMISE DES PRIX

Dimanche 16 Novembre remise des prix à Amnéville au centre Jean Kiffer (ou Congress Center) à 14h. Même si vous n'êtes pas parmi les lauréats, n 'hésitez pas à venir assister à la cérémonie., vous serez les bienvenus. Vous envisagez de participer à la saison 2015, venez rencon-