



Les cyclistes de l'UCPV en stage pour préparer la saison.

Cette année les coureurs de l'Union Cycliste du Puy en Velay avaient choisi l'Espagne, et plus précisément Platja d'Aro, sur la "Costa Brava", comme destination pour leur stage d'entraînement de début de saison.

Toute la semaine du 26 Février au 2 Mars, les journées ont été bien remplies pour la douzaine de jeunes coureurs, routiers et vététistes. Le programme d'entraînement concocté par le coordinateur technique du club Eric SOLIGNY, se partageait entre séances spécifiques sur route et sur chemin. Par ailleurs, dès le début du stage, deux coureurs, Célian ROLAND et Dorian GOUY, attaquaient directement par une course VTT- XCO à Banyoles (Espagne). Au final de cette "Coupe Massy" de niveau international, ils allaient se laisser très honorablement. Pendant la semaine, l'entraînement alternait entre séances de foncier et exercices plus spécifiques. Le temps, mitigé au début et très venté permettait de travailler une technique indispensable sur route, savoir rouler en "éventail". Les simulations de situation en course et les techniques d'entraînement "fractionné" complétaient les séances.

Ce regroupement de début de saison, effectué dans une très bonne ambiance, va permettre aux coureurs d'aborder la saison 2024 dans les meilleures dispositions autant sur route que sur les chemins. Un stage bénéfique, d'autant plus que les courses vont s'enchaîner assez rapidement, dès ce début de mois de mars avec, notamment, une première manche en "Coupe de France VTT-XCO" le week-end du 17 mars prochain.

Les années se suivent et les lieux de ces stages de début de saison changent, pour le plus grand bonheur des participants qui découvrent, à chaque fois des paysages variés et nouveaux.

