

Des jeunes à bien encadrer

Pour que les jeunes puissent exercer leur sport dans de bonnes conditions, les clubs mettent le paquet sur la sécurité lors des entraînements. Les structures tablent aussi sur un accompagnement de tous les instants lors des sorties ou en matière médicale.

Benjamin Berthollet

benjamin.berthollet@centrefrance.com

ils doivent faire avec. Le vélo possède des caractéristiques bien particulières. Lors des entraînements ces aspects sont pris en compte par les bénévoles en charge des écoles. Avec des sorties sur route, la sécurité constitue une des problématiques d'entraînement pour les jeunes. « Au VC Roannais, ils sont encadrés par des moniteurs diplômés de la Fédération française de cyclisme », indique Ludovic Charnet, le président. « Le port du casque est obligatoire et le respect du code de la route indispensable. Les entraîneurs évitent d'emprunter les routes dangereuses ou très fréquentées. »

Des séances se déroulent au stade Malleval pour la partie jeu de l'école de cy-



MÉTHODE. Les encadrants du VC Roanne évitent d'emprunter les routes trop dangereuses ou trop fréquentées lors des sorties avec les jeunes.

clisme (jeux d'adresse, sprint). « C'est le seul lieu fermé sur Roanne qui permet ce genre de pratique », explique Ludovic Charnet. Au Guidon d'Or Costellois, les jeux ont lieu sur le parking d'un magasin de sport.

Du temps, beaucoup de temps

« On réclame depuis des décennies la réalisation d'une piste ou d'un anneau mais ceci est resté vain », affirme Ludovic Charnet. « On est donc obligés de faire des sorties sur route car les poussins

et les pupilles participent à ce type d'épreuves. »

Ces contraintes peuvent freiner certains parents. Pour les plus petits, le vélo reste attrayant. « Le plus compliqué est de garder nos jeunes », constate Jean-Michel Martin, le président du Guidon d'Or Costellois. Le cyclisme nécessite du temps, beaucoup de temps. « Pour les enfants, une sortie route doit faire au minimum une heure », souligne Jean-Michel Martin.

Un temps d'entraînement qui augmente avec l'âge. « Pour certains, faire

cinq heures de vélo est compliqué », relate Dominique Eono, en charge des juniors et des espoirs du CR4C Roanne, club qui ne dispose pas d'une école de vélo. « Avec les études faire ça deux à trois fois par semaine est difficile. »

Eono : « On les guide »

L'encadrant le constate sur les courses, ses jeunes manquent d'endurance. « Au bout de 70-80 km, ils sautent », souligne-t-il. « Sur les épreuves courtes ça passe mais quand il faut parcourir 110 km... »

Il y a aussi l'entourage de la discipline et notamment le dopage et l'alimentation. Là aussi, l'accompagnement fait office de règle. « Nous sensibilisons les coureurs à partir des cadets », raconte Ludovic Charnet. « On organise aussi des soirées thématiques autour du dopage et de la diététique. »

Au Club Routier, les jeunes bénéficient des conseils d'un médecin. « On les guide », assure Dominique Eono. Tous signent également une charte. « En cas de faux-pas, ils le savent c'est terminé », conclut l'entraîneur. ■