



Montreuil, jeudi 29 mars 2012.



 **île de France**



Dans le cadre de leur formation sportive, les pilotes du pôle BMX ont pratiqué d'autres activités et suivis l'entraînement d'athlètes d'autres disciplines, cyclistes ou non. La première activité mise en place par l'intermédiaire de Rémi Manton (entraîneur stagiaire du pôle BMX), a été effectuée au mois de février avec une découverte du travail pliométrique en athlétisme. Pour se faire, les jeunes pilotes du pôle se sont rendus à Antony, pour suivre un entraînement encadré par Vincent Clarico, entraîneur des équipes de France de relais 4x100 hommes et femmes dont l'équipe vice-championne du Monde en 2011 emmenée par Christophe Lemaitre. Les pilotes du pôle ont pu mesurer l'importance d'un entraînement en privilégiant des gestes de qualité (précision, finesse du geste...).



Ensuite, début mars, les athlètes du pôle ont pu suivre un entraînement du pôle France piste à l'Insep. Les pistards de l'équipe de France effectuaient des séries de sprints sur différentes distances et préparent les prochains championnats du Monde qui auront lieu à Melbourne début avril. En fin de séance, et le but de cette visite était là, les jeunes du pôle ont pu échanger avec des athlètes de très haut niveau tels que Grégory Baugé, Mickaël D'Almeida ou encore François Pervis. Grégory Baugé a souhaité en retour essayer le BMX avec le pôle BMX après les échéances olympiques.

Puis, la semaine dernière, afin d'effectuer un travail sur la concentration et la gestion du stress, nous sommes partis au CTSARC de Chennevières, pour pratiquer le tir à l'arc et rencontrer des archers de l'équipe de France afin de savoir comment ils gèrent le stress et se concentrent avant de tirer. Les pilotes du pôle ont débuté la séance par la pratique avec les conseils de Gilbert (directeur du Centre Technique et Sportif ARC). Puis, ils ont rencontrés, une ancienne championne du Monde avec une expérience de 10 ans en Equipe de France. Elle leur a expliqué le travail effectuée en amont des compétitions pour gérer le stress et réussir à se concentrer avant de tirer.