

RDE 16 et 17 janvier 2016, île d'Oléron.

Ils étaient 69, venus de Biscarosse, Brive, Figeac, Limoges, Nantes, Périgueux, Puymirol, Soustons, Tours, Villeneuve sur Lot ... et de Charente Maritime pour ce RDE (Réseau de Développement des Espoirs) organisé par le CMO.

Sprint et exercices spécifiques étaient au menu du samedi : les routines et automatismes pouvaient être affinés par les coureurs, bien conseillés par leur coach. Ce dernier avait toute latitude pour analyser leurs prestations en les aidant, par un questionnement ciblé, à surmonter certaines difficultés. Le GPS, pour certains, s'avérait être d'un précieux secours après l'analyse de la trace ...

Changement d'optique le dimanche matin, pour permettre à ces jeunes de mieux se connaître et de s'ouvrir aux autres. Des équipes originales, brassant les coureurs par niveau et par club, ont dû gérer des relais en duo et une répartition à 4, bien connue par ceux qui pratiquent également en UNSS. Dialogue, partage, écoute et analyse étaient dès lors à l'honneur pour pouvoir envisager sereinement les circuits selon les compétences propres à chacun et mesurer le chemin qu'il restait à parcourir, en pensant aux échéances prochaines définies par Benoît Peyvel, l'entraîneur national.

Mais avant cela, petit retour en arrière ... et en images, pour tous :

<https://goo.gl/photos/4SbbCob2kkm6CLuz6>

et plus spécialement pour les membres du CMO :

<https://goo.gl/photos/PDYiijQRTbPfCTjo9>