L'adrénaline en piste !

Valentin Lansade, 17 ans, passionné de vélo depuis toujours nous reçoit avec sa famille pour nous faire part de sa passion.

Valentin avec le maillot du Vélo-Club de Saint-Gence

Dès l'âge de 5 ans ½, il suit papa et débute au **Vélo Club de St Gence** pour faire du VTT. Il participe à des randonnées mais surtout devient un adepte des courses qui créent chez lui une véritable émulation. Il participe notamment au **Trophée régional des Jeunes Vttistes**. Ce qu'il préfère dans les courses VTT c'est la vitesse dans les descentes qui lui permet de nombreuses fois de remporter celles-ci. Il débute également le trial.

Tout naturellement il se tourne alors vers une discipline qui demande vélocité et prise de risques : le BMX. Il quitte alors le club VTT de St Gence pour rejoindre le BMX Club de Limoges en 2007 (***bmxclubdelimoges.fr***).

Valentin nous explique que le BMX (en anglais : bicycle moto cross) est né aux Etats-Unis, créé par des personnes qui n'ayant pas les moyens de faire du motocross, ont trafiqué des vélos pour assouvir leur appétit en participant à des compétitions de vélo.

Le BMX peut se décliner en trois branches : les **« races » (courses)**, le **« street »** qui est dans l'esprit du skateboard, on se sert des éléments de la rue pour évoluer, et le **« dirt »** où un parcours de bosses permet de faire des figures acrobatiques (l'association **La Chêne** dont Patricia, maman de Valentin, est membre, et Valentin un membre très actif, fera des démonstrations de **DIRT** le **06 septembre 2014** sur le champ de bosses de St Gence - ***http://lachene.fr/***).

Le BMX est un sport hautement technique, nécessitant des qualités très développées d'équilibre et de coordination. C'est un sport ouvert à tous, garçons et filles et on note d'ailleurs un réel engouement des féminines dont les effectifs croissent régulièrement !

Les courses de BMX réclament un équipement particulier, combinaison, casque, protège-tibias … et bien sûr des infrastructures adéquates. Malheureusement, le Limousin et d'ailleurs tout le grand Sud Ouest de la France ne sont pas très bien équipés, d'où le nombre limité de licenciés. Ce qui est dommageable car les pilotes français sont après les américains, les meilleurs mondiaux.

Le vélo utilisé est assez surprenant puisqu'il semble « riquiqui » pour ce grand jeune-homme : des roues de seulement 20 pouces de diamètre !

Valentin, pour obtenir ces très bons résultats s'astreint à un entraînement de sportif de haut niveau, car en fait c'est ce qu'il est. Entraînement 6 fois par semaine, régime alimentaire surveillé, pas de sorties en période de courses… accepter de petit-déjeuner à 5h00 du matin avec une assiette de pâtes quand la course est à 9h00 !

Valentin, plaque 24

Tout cela car il faut conjuguer trois éléments indispensables pour réussir : **vélocité, puissance et mental.** Depuis un an d'ailleurs afin de progresser, en plus de l'entraîneur de son club, Valentin s'est doté des conseils d'un coach particulier, ancien champion d'Europe de BMX, qui le prépare quotidiennement physiquement mais également mentalement.

Il faut savoir que les courses de BMX se font sur 300 à 400 mètres maxi et que tout se joue en moins de 40 secondes. La vitesse atteinte se situe entre 50 et 60 km/h !

Le palmarès de Valentin (voir encart ci-contre) aurait sans nul doute été plus impressionnant si en 2013 une chute ne l'avait empêché de courir pendant un an, après une dernière opération en décembre 2013 il reprend les entraînements en janvier 2014 et les compétitions en mars.

2012 : - Champion départemental
- Vainqueur coupe régionale du Limousin

2013 : - Chute et fractures, pas de BMX pendant 10 mois !

2014 : - Vice champion départemental
- Champion régional
- 2ème au championnat Sud-Ouest (Aquitaine/Limousin/Poitou-Charentes)
- 5ème en phases qualificatives au Championnat de France

A force d'entraînement, de volonté, et grâce à ses bons résultats, Valentin est qualifié en 2014/2015 pour les championnats de France et d'Europe. Il évoluera alors en catégorie junior 2ème année.

Même s'il nous dit ne pas s'être fixé d'objectif particulier sportivement parlant - le bac se profilant à l'horizon de sa prochaine année scolaire et Valentin, bon élève, priorisant ses études - voilà un jeune saint-gençois qu'il faudra « surveiller » mais surtout encourager lors de ses prochaines compétitions.

GO GO GO VALENTIN !