

STAGE 2021 – N°3

LES PLANS D'HOTONNES

DU 03 AU 06 NOVEMBRE



- **Effectif :** 30 présents des catégories U12 à U16

Organisation du stage

- **Encadrement :** Nicolas Pessay pour la partie biathlon. Maxime, Mathieu et Christophe pour le stage entier
- **Transport :** avec les mini-bus du club, et les parents disponibles. Merci à eux !
- **Hébergement :** retour au Gîte les Bergonnes avec un excellent accueil.
- **Conditions météo :** 5cm de neige le premier jour, puis une autre demi-journée avec de la neige. Bonnes conditions pour le reste du stage.
- Quelques petites chutes et égratignures. Une chute un peu plus importante (petite fracture à la main), mais le jeune a pu terminer le stage.



Bilan sportif

- En volume, entre 13 et 15h effectuées, selon les groupes.
- **Programme : stage axé sur le ski-roues** pour profiter de l'infrastructure et des routes du Plateau :
 - 6 séances de ski-roues classique et skate, avec notamment selon les groupes :
 - un exercice chronométré maximal,
 - une séance endurance force,
 - une séances de vitesse,
 - et sur toutes les séances du travail technique (avec appui vidéo pour les grands) et de la distance aérobie dans des proportions variables entre les différents groupes,
 - **1 séance de biathlon organisée pour chaque groupe concerné,**
 - 1 séance de marche avec bâtons,
 - 1 séance course à pied,
 - Séance d'étirements chaque jour,
 - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).
- Bon comportement général lors des séances, avec des progrès pour les plus jeunes, et un travail sérieux pour les «anciens».

Vie de groupe et comportements

- Pour une partie du groupe, l'ambiance est excellente et le respect des horaires, des temps de repos, des consignes font que le stage est très positif.
- Pour une autre partie, malheureusement, le constat est moins réjouissant et aurait tendance à se dégrader de stage en stage. On peut signaler notamment :
 - beaucoup de chamailleries qui conduisent inévitablement à quelques tensions
 - des temps de repos difficiles à respecter (s'entraîner plus demande aussi de plus se reposer)
 - un usage du smartphone par quelques uns en quasi continu en dehors des entraînements→ Cela induit un stage où les entraîneurs passent donc beaucoup de temps à gérer la discipline au sein du groupe, l'ambiance est forcément moins bonne, et le bénéfice d'un stage d'entraînement diminue. En conséquence, plusieurs adaptations seront mises en place pour les prochains stages.

