

# STAGE 2022

## PLANS D'HOTONNES – DU 02 AU 05 NOVEMBRE



- **Effectif :** 35 présents des catégories U12 à U17

### Organisation du stage

- **Encadrement :** Maxime, Mathieu et Christophe
- **Transport :** avec les mini-bus du club et merci aux parents pour le transport.
- **Hébergement :** excellent accueil au gîte des Bergonnes.
- **Conditions météo :** 1 jour et demi de pluie et un peu de neige, temps beau ou correct sur le reste du stage.

### Bilan sportif

- En volume, entre 14 et 16h d'entraînement en 4 jours selon les groupes :
  - **Stage axé sur le ski-roues** pour profiter de la piste de ski-roues et des routes des Plans d'Hotonnes : 5 séances de ski-roues dans les deux styles, avec du travail technique et aérobie, ainsi qu'une séance type KO sprint.
  - 3 séances de course à pied avec différents objectifs (séance longue aérobie, PMA, vitesse)
  - 2 à 3 séances de gainage et renforcement musculaire de 15' à 30', en complément des séances aérobie.
  - 1 séance de biathlon avec Nicolas Pessay en fin de stage pour 7 jeunes, afin de préparer la course AURA du dimanche (toujours aux Plans d'Hotonnes).
  - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).

### Vie de groupe

- Un stage positif avec un volume d'entraînement important, et beaucoup de travail technique pour les plus jeunes.
- Premier stage avec le club pour 9 enfants, soit un quart de l'effectif.
- Nombreuses égratignures suite à des chutes en ski-roues en début de stage. Deux ennuis ont été plus handicapants (lumbago et crise d'épilepsie), mais n'ont pas nécessité d'intervention médicale extérieure.
- L'effectif important entraîne toujours beaucoup d'agitation, notamment en début de stage.

