

# STAGE 2023

## PLANS D'HOTONNES – DU 24 AU 26 AOÛT



- **Effectif :** 24 présents des catégories U12 à U17

### **Organisation du stage**

- **Encadrement :** Claire Sylvestre-Baron, Yann Petex 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 demi-journée avec quelques averses, temps beau ou correct sur le reste du stage.

### **Bilan sportif**

- En volume, environ 12h d'entraînement en 3 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.
  - 1 séance de course à pied aérobie, mais de la course à pied tous les jours (descente et remontée au gîte)
  - 1 séance de gainage et renforcement musculaire de 15 à 30' selon les catégories.
  - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 10 minutes environ).

### **Vie de groupe**

- Un stage positif avec trois jours consécutifs d'entraînement, et notamment beaucoup de travail technique pour les plus jeunes au retour de leurs vacances.
- Bonne cohésion entre les différentes catégories, les nouveaux avec les anciens, filles / garçons, etc.
- Premier stage avec le club pour 6 enfants, soit un quart de l'effectif.
- Quelques égratignures suite à des chutes en ski-roues, sans gravité.
- La vie de groupe entraîne toujours un peu d'agitation, attention au repos pour bien enchaîner les séances.

