

# STAGE 2023

## PLANS D'HOTONNES – DU 21 AU 25 OCTOBRE

- **Effectif** : 32 présents des catégories U12 à U18

### Organisation du stage

- **Encadrement** : 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** : 3 demi-journées avec quelques averses, temps beau ou correct sur le reste du stage.

### Bilan sportif

- En volume, environ 20h d'entraînement en 5 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 : 8 ou 9 séances de ski-roues dans les deux styles, avec du travail technique et aérobie, de la vitesse, du travail d'allures, ainsi qu'une séance type KO sprint / Chrono.
  - 2 à 3 séances de course à pied, mais de la course à pied tous les jours (descente et remontée au gîte)
  - 2 à 3 séances de gainage et renforcement musculaire de 10 à 20' selon les catégories.
  - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).

### Vie de groupe

- Un stage positif avec cinq jours consécutifs d'entraînement, et notamment beaucoup de travail technique pour les plus jeunes.
- Quelques égratignures suite à des chutes en ski-roues, sans gravité. Petites douleurs pour certains (pieds/genoux), le programme a été adapté en conséquence.
- La vie de groupe entraîne toujours un peu (trop) d'agitation, attention au repos pour bien enchaîner les séances et respecter les besoins de repos de tous.

