

STAGE FONT-ROMEU – DU 21 AU 28 OCTOBRE 2024

Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes

Nous avons bénéficié d'un magnifique cadre pour le stage avec des montagnes que beaucoup découvraient avec leurs différences et similitudes par rapport à nos habitudes. L'occasion également d'effectuer davantage de marche et de course en montagne que lors de nos stages habituels.

Centre National d'Entraînement en Altitude

Être hébergé au CNEA nous a permis de bénéficier de tous les avantages que peut procurer un tel centre :

- Infrastructures sur place et à disposition (salles de gym, de musculation, gymnase, piste d'athlétisme...)
- Nourriture de qualité et en quantité suffisante pour des jeunes ~~ogres~~ sportifs
- Présence d'athlètes de haut-niveau également en stage, Lucas Chanavat pour le ski de fond, mais aussi de nombreux nageurs, athlètes, etc. français et étrangers
- Salle de convivialité pour se retrouver autour d'une partie de tennis de table ou de babyfoot le soir.

Accueil par le Sport-Étude de Font-Romeu

Un grand merci à Vincent Losserand en charge du sport étude de Font-Romeu qui a grandement facilité l'organisation du stage avec des conseils sur les parcours en montagne et sur les routes de ski-roues, la mise à disposition gratuite du pas de tir pour une séance de biathlon, et le partage apprécié de plusieurs séances entre les jeunes Pyrénéens (pas facile à suivre en montée !) et les Rochois.

Difficulté du stage (altitude et durée)

L'altitude et la durée du stage étaient deux points d'interrogation pour notre public encore jeune. Si à la fin des deux premiers jours les organismes paraissaient marqués, les sensations se sont améliorées jusqu'au dernier jour pour la quasi-totalité de l'effectif. Contrairement à d'autres stages, nous n'avons pas eu de «coup de blues» durant le stage.

Encadrement renforcé

Un grand merci à Tania, Matéo et Maxime qui sont venus renforcer l'encadrement pour ce stage. Leur aide a été précieuse en tant qu'entraîneur, chauffeur, surveillant, ambianceur, vidéastes, community manager, etc.

Financement du stage

Le stage est principalement financé par les parents et le club (pour des montants voisins aux deux stages de l'an dernier) mais également grâce à une subvention ANS-PSF d'environ 5500€, soit environ un tiers du budget. Cette subvention ne pourra pas être reconduite pour les prochaines saisons.

Un questionnaire de satisfaction et de projection sera envoyé pour connaître votre opinion sur certains points.

Comportement à l'hébergement

Globalement le comportement durant le stage a été bon, les chambres individuelles ou doubles facilitant le retour au calme. Voici quelques remarques à améliorer :

- Bien respecter le temps calme en début d'après-midi, trop souvent considéré comme inutile alors qu'il aide à bien enchaîner les séances jusqu'à la fin du stage.
- Attention au sucre ! Nous avons été surpris par la consommation de certains jeunes de sucre ou de produits très sucrés au self.

Un grand merci à tous les acteurs qui ont permis la tenue de ce stage

- **Effectif :** 30 présents des catégories U12 à U18

Organisation du stage

- **Encadrement :** Tania, Matéo, Maxime, Mathieu et Christophe
- **Transport :** avec les mini-bus du club + 2 bus prêté (CAF) et loué (Garage Rodet).
- **Hébergement :** Centre National d'Entraînement en Altitude.
- **Conditions météo :** 1 demi-journée pluvieuse et 1 journée brouillard, assez beau temps sur le reste du stage.

Bilan sportif

- En volume, environ 25h d'entraînement en 6.5 jours selon les groupes :
 - **Stage axé sur le ski-roues et la montagne** pour profiter de la piste de ski-roues et du cadre offert par les Pyrénées : 6 séances de ski-roues dans les deux styles, avec du travail technique (avec appui vidéo) et aérobie, de la vitesse, du travail d'allures, ainsi qu'une séance type chrono (selon catégories).
 - 3 sorties typées «montagne», 3 séances de course à pied vallonnée ou sur piste,
 - 2 à 3 séances de gainage et renforcement musculaire, ainsi que deux séances en salle de musculation pour les plus grands,
 - 2 séances de sports collectifs,
 - 1 séance de biathlon 50m pour les jeunes équipés + 1 séance de tir à sec le soir,
 - Réveil musculaire le matin (footing 15 minutes environ),
 - Séances d'étirements tous les soirs (15 minutes environ).

Vie de groupe

- Un stage positif avec six jours consécutifs d'entraînement, et notamment beaucoup de travail technique pour les plus jeunes.
- Peu de blessures et petites maladies par rapport à la durée du stage et au nombre de stagiaires, le programme a été adapté lorsque nécessaire.
- Globalement une bonne atmosphère de travail tout au long du stage :)
- Plusieurs soirées à thèmes avec l'intervention de nos jeunes encadrants (spécificités du sport féminin, prévention violence & harcèlement, gestion du stress...)

