

STAGE GUILLESTRE/CEILLAC – DU 20 AU 27 OCTOBRE 2025

- **Effectif** : 28 présents des catégories U12 à U19

Organisation du stage

- **Encadrement** : Tania, Matéo, Mathieu et Christophe
- **Transport** : avec les mini-bus du club + 2 bus prêté (Comité MB) et loué (CAF).
- **Hébergement** : CAPVERB Guillestre.
- **Conditions météo** : 2 demi-journées pluvieuses, 3 demi-journées beau temps, couvert ou quelques gouttes sur la majorité du stage.
- A réfléchir pour un prochain stage : trouver un hébergement à Ceillac pour éviter de nombreux trajets en bus, les séances peuvent se dérouler majoritairement sur place (ski-roues, montagne, footing).

Bilan sportif

- En volume, environ 28h d'entraînement en 7 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 le Queyras : 10 séances de ski-roues dans les deux styles, avec du travail technique (avec appui vidéo) et aérobic, de la vitesse, du travail d'allures, ainsi qu'une séance type chrono (selon catégories).
 - 2 sorties en montagne, 2 séances de course à pied vallonnées. La météo incertaine nous a conduit à remplacer certaines séances prévues en montagne.
 - 2 à 3 séances de gainage et renforcement musculaire, 1 séance de sport collectif,
 - Réveil musculaire le matin (footing 10 minutes environ),
 - Séances d'étirements tous les soirs (15 minutes environ).
- Un stage positif avec sept jours consécutifs d'entraînement, et notamment beaucoup de travail technique pour les plus jeunes.
- **Globalement une très bonne atmosphère de travail tout au long du stage :**

Vie de groupe

- 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.
- Points d'amélioration :
 - **Groupe U12-U13** : la fatigue et la durée du stage aidant, des tensions apparaissent et grandissent inutilement pour des raisons sans importance. **Chacun doit faire un effort pour trouver sa place dans le groupe et montrer du respect envers l'autre.**
 - **Groupe U14 et +** : accentué par les chambres collectives, le respect des temps de repos est compliqué et il a été nécessaire de faire de nombreux rappels à l'ordre, parfois plusieurs fois par jour. La récupération est moins bonne, et **cela gêne ceux qui ont besoin de plus de repos.**



Photos à retrouver sur le site du club