

STAGE CLUB 2012

Particularités 2012 du traditionnel stage de l'ES Thaon, deux clubs, le CIS Anould et l'ASSR Vittel se sont greffés aux athlètes locaux.

Ainsi, le stage 2012 s'est :

- 40 athlètes
- 5 jours de stage (du lundi au vendredi)
- 7 entraînements
- 4 activités annexes (spina-parc, aquajogging, sport collectif, régénération)
- 3 entraîneurs (Jean-Claude Grunenwald, Michel Magron, Tibo Kislig).
- 2 cuisinières (Claudine et Maguy)
- 2 masseuses (Mélanie et Valérie)



LUNDI 16 AVRIL.

Arrivés à 8h45, les athlètes aulnois et vittelois, ont pris leur quartier du côté de Châtel/Moselle, dans les 2 chalets qui leur avaient été réservés.

A 10h, après une brève présentation du stage, 2 groupes furent formés :

Les demi-fondeurs avec Michel sont partis pour 45' de footing sous un léger crachin.

Le 2^{ème} groupe encadré par Tibo, est parti sur le bord du canal pour 20' de footing. De retour sur la piste, les athlètes ont pu effectuer quelques gammes.

Ensuite, les 2 groupes se sont rassemblés pour une séance de renforcement de la ceinture pelvienne.



12h : 1^{er} repas pris en commun dans le club house du foot.

A 14h, Tibo présenta les grandes lignes du stage. Puis les athlètes ont pris la parole afin de se présenter (Nom, Prénom, catégorie, club, spécialité, performance, palmarés...) les uns après les autres. L'objectif, favoriser la cohésion du groupe. Pour terminer la causerie, une information sur les différentes compétitions, était effectuée.

Vers 15h, après avoir formé 4 groupes de spécialités. Les lanceurs sous la conduite de Jean-Claude débutaient leur séance par du medecin ball avant d'effectuer quelques jets la spécialité.

Les demi-fondeurs entamaient aux une séance de VMA avec 2 séries de 4X500m. La 1^{ère} en VMA net avec une recup courte puis la 2^{ème} en VMA brute avec une recup un peu plus longue.

Quant aux sprinteurs, hurdleurs ils ont fait fumé les pointes sur une séance de vitesse longue allant jusqu'à 200m.

Dans le même temps, les sauteurs en longueur réalisés des sauts sur plinth puis terminaient la séance par des sauts sur élan complet.

A 17h, goûter puis course (pour le petit déjeuner) pour les aulnois et vittelois avant de rejoindre leur hébergement. Pendant ce temps, quelques thaonnais pouvaient déjà profiter d'un instant de relaxation avec les deux masseuses.

MARDI 17 AVRIL

Après une première journée rondement menée, le mardi matin se présentait sous les meilleurs auspices avec un soleil présent à volonté. 2 groupes étaient de nouveaux formés :

Un groupe sous la conduite de Michel réalisaient 3 séries d'un circuit pliométrique en 20'/20''. Un travail réalisé en musique très apprécié de tous.

Pendant ce temps, un autre groupe réalisait une séance de technique start.



A 12h : repas.



A 14h : Tibo présentait une vidéo sur la préparation physique de l'athlète.

A 15h, les lanceurs parlaient avec Jean-Claude pour une séance technique de lancer. Michel accompagnait les demi-fondeurs sur un footing d'une heure. Tandis que Tibo supervisait une séance de préparation physique pour les sprinteurs hurdleurs et coachait la séance de hauteur. Une séance de travail d'impulsion terminée par quelques élans complets.

A 17h goûter, puis massages pour quelques athlètes qui ressentaient déjà des signes de fatigue.

MERCREDI 18 AVRIL :

Rendez-vous était donné à 8h30 mercredi matin pour une sortie Spina Parc. De nouveau beaucoup de chances pour les stagiaires, car même si le froid était présent, la pluie avait disparu au moment de rejoindre Epinal et la quarante semaine. Les athlètes les plus téméraires se sont lancés très rapidement sur les différents parcours du parc aventure. Puis, tous les athlètes se sont succédés sur les ateliers. Pour certains il y a fallu faire preuve de courage. Même dans l'ensemble tout le monde a réussi à se surpasser. La plupart ont réussi à surmonter leur peur.



De retour vers 12h30, les athlètes avaient hâte de se mettre à table. Puis à la fin du repas, les athlètes entonnaient un joyeux anniversaire à l'attention de Baptiste Robert !

A 14h, Amandine Illesta a pris la parole pour nous parler de nutrition. Un exposé qui nous a permis de découvrir les bons réflexes nutritionnels du quotidien et les habitudes alimentaires à adopter en période de compétitions.

A 15h, les lanceurs effectuaient une séance de gamme lancer avec chariot puis lancer élan réduit. Les perchistes ont effectué une séance d'élan réduit avec contrehaut à l'impulsion. Les sprinteurs, hurdleurs se sont lancés sur 4 séries de (1 course en fréquence, 1 course en amplitude et 2 courses en foulées optimums). Enfin les demi-fondeurs ont réalisé 2 séries de (300-200-200).

A 17h, goûter et massages. D'ailleurs la salle de massage n'a pas désempli pendant 2 heures, les athlètes se succédant les uns après les autres.

JEUDI 19 AVRIL.

Jeudi matin la pluie apparaissait véritablement pour la 1^{ère} fois du stage. Cependant l'équipe technique avait eu la bonne idée de mettre la séance d'aquajogging ce jour là. Les athlètes à l'abri mais dans l'eau tout de même ont réalisé un footing en eau basse et une séquence dans les profondeurs de la piscine avec une ceinture. Puis une séance d'éducatifs en eau basse et en ceinture. En récupération active, petite séance d'abdominaux. Pour finir le travail dans l'eau, grosse séance de 30''/30'' (1X6' 2X5' 2X4').



A 12h : Repas.

A 14h, dernière grosse séance du stage. A savoir pour les demi-fondeurs une séance de vitesse longue, 3 à 4 séries X(80-100-120). Séance technique de lancers sous la conduite de Jean-Claude. Les coureurs de haies hautes se sont lancés sur les différents parcours 2 appuis, 4 appuis et 6 appuis. Les haies basses ont réalisé 5 répétitions de 100m avec des intervalles adaptés au 400m haies. Les sprinteurs ont travaillé en vite/relâché/vite sur des distances longues.



17h gouter et massages pour beaucoup d'athlètes qui ont découvert des muscles insoupçonnés jusqu'alors.

Puis après une période de récupération pour la majorité des athlètes qui se sont retrouvés le soir pour une soirée crêpes.



VENDREDI 20 AVRIL.

Le vendredi matin, les athlètes avaient le choix entre un footing cool avec Michel ou Base Ball avec Tibo. Après un échauffement spécifique 4 équipes furent formées et ont pu s'affronter dans un match.

12h : dernier repas pris en commun. Avant le dessert, André Vial président de l'ES Thaon a pris la parole afin de remercier pleinement nos cuisinières pour le travail accompli tout au long de la semaine. Un panier garni leur a été offert par les 3 clubs !

14h. « tout le monde veut prendre sa place » spécial athlé animé par Tibo. 6 équipes se sont affrontées. A des différentes manches, ce sont les « partenaires » qui ont pris la place dans le trône.

Puis à 15h séquence régénération avec 3 ateliers :

Massage avec Valérie et Mélanie.

Un groupe relaxation avec Amandine.

Un groupe relaxation avec Tibo.



Après s'être reposé les athlètes se sont regroupés dans le club house afin de clôturer le 1^{er} stage ASSRV – CIS- EST

Je voudrais conclure le compte rendu de ce stage par un remerciement appuyé :

- à Michel et Jean-Claude pour avoir encadré parfaitement les séances d'entraînement
- à nos merveilleuses cuisinières qui ont accompli un travail formidable tout au long de la semaine.
- à nos masseuses Valérie et Mélanie qui ont pris soin des athlètes.
- à nos deux intervenantes Amandine et Claire
- aux 3 clubs (Anould, Vittel et Thaon) qui ont permis la construction de ce stage
- aux athlètes.

Commentaires des athlètes stagiaires :

« Super stage, bien organisé ! Les thèmes étaient intéressants, les masseuses étaient une super idée ! Entraînements super également. Vivement l'année prochaine. » **Barby**

« Très bonne idée d'avoir organisé un stage avec les 3 clubs, cela a permis de mieux connaître certain(e)s athlètes, et de bien s'entraîner avec ceux que l'on connaissait déjà. Les repas étaient bons et la soirée crêpes une bonne idée ! La présence de Valérie et Mél est vraiment appréciable ! » **Maëlynn et Elodie F.**

« Très bonne idée pour les masseuses. Les repas étaient super, peut-être prévoir un peu plus de pain et un peu plus de goûter. Il y avait un peu trop de monde ou pas assez de place. Sinon, les 3 clubs ensemble, très bonne idée, très bonne ambiance. » **Claire R**

« 1^{er} stage pour moi et j'ai beaucoup apprécié ! Les plus : les masseuses, la diversité des activités, le mélange de plusieurs clubs, le dynamisme et la bonne humeur des coachs et des cuisinières et aussi les repas, les jeux. Un peu moins bien : la quantité prévue pour les repas, le peu de sports en équipe (afin de mélanger les groupes) et c'est à peu près tout. Merci et vivement l'année prochaine !!! » **Elodie.**

« Bon stage, toutefois il faudrait faire plus d'activités de groupe pour une meilleure entente. La nourriture était bonne cependant, la quantité n'était pas suffisante. Les thèmes sont instructifs mais un peu long. Il faudrait que tout le monde s'implique. La soirée a été appréciée. Niveau entraînement, un approfondissement de la spécialité aurait été appréciable. » **Les bisounours.**

« Les cuisinières sont très gentilles et n'apportent que de la bonne humeur. On remercie Claudine et Maguy pour leur merveilleuse cuisine. Les séances étaient bien construites sur toute la semaine. Une bonne organisation sur l'ensemble du stage pour le rapport athlète-entraîneur. Avoir des masseuses sur place était une excellente idée pour bien récupérer. » **Célia et Amandine.**

« Très bon stage ! Séances intéressantes pour progresser. La soirée était bien, une bonne ambiance. Stage bien organisé ! Bonne continuation. » **Tealie et Loana.**

« Très bon stage ! Le contenu des séances était très bien, les thèmes abordés très intéressants. Excellent hébergement. Très bonne idée le mélange des différents clubs. Un grand merci aux entraîneurs et aux cuisinières ! » **Florence.**

« J'ai passé une semaine formidable au stade Sayer, je retiendrai la bonne entente au sein du groupe, le plaisir de se retrouver, tous, chaque matin afin de participer à des activités plaisantes et enrichissantes. Je félicite nos coachs pour leur bonne humeur, leur humour et leur attention envers les athlètes. Je remercie les masseuses toujours présentes pour les petits bobos et notre bien être. Je n'oublie pas non plus nos excellentes cuisinières pour leur dévouement. C'est une expérience à renouveler. » **Fabrina**