

STAGE CLUB 2013

Après un stage 2012 où la collaboration entre les clubs de l'ASSR Vittel, du CIS Anould et de l'ES Thaon s'est plutôt bien passée, nous avons poursuivi cette démarche en ouvrant cette fois-ci le stage à partir de la catégorie minime.

Ainsi, le stage 2013 s'est :

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



LUNDI 22 AVRIL

Le début du stage était fixé à 10h le lundi matin. Après un bref briefing, 2 groupes ont été formés :

- un groupe de demi-fondeur est parti du côté du parcours de santé avec Michel pour un footing de 45' minutes. Une fois revenu au stade, les athlètes ont réalisé une séance de renforcement de la ceinture pelvienne.
- le restant des athlètes est parti faire un footing de 20' « aux biches ». Puis après quelques éducatifs, les athlètes se sont livrés bataille dans un relais VMA par équipe de 2.



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

Après la pause déjeuner, Tibo a présenté les grandes lignes du stage, les activités de la semaine et donné toutes les consignes nécessaires à la bonne tenue du stage.

Vers 15h, après avoir formé 4 groupes de spécialités :

- Les lanceurs sous la conduite de Jean-Claude ont réalisé quelques éducatifs lancers suivis de lancer sur élan complet.
- Les demi-fondeurs entamaient une séance de VMA avec 10 à 12X300m recup 100m.
- Les sprinteurs ont réalisé une séance technique sur le thème amplitude/fréquence.
- Les hurdleurs ont fait une séance technique avec pour objectif l'impulsion.



A 17h, goûter, puis les aulnois et les vittelois sont partis rejoindre leur hébergement.

MARDI 23 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 comprenant les coureurs et les lanceurs sous l'égide de Xavier Herlet avec au programme un travail de force sur 10 ateliers pliométriques.



Les sauteurs après un échauffement type saut, se sont divisés dans leur spécificité respective.
Triple saut (travail des 3 bonds – élan complet)
Longueur (travail d'impulsion – élan complet)
Hauteur (franchissement dorsal – travail d'impulsion – élan complet)



A 12h : repas.

A 13h30 : départ des minimes pour l'activité Kayak.

Sous la conduite d'Erick Dubuisson, les minimes ont pu goûter aux joies du kayak à travers différents jeux proposés par l'éducateur.



A 15h : les athlètes présents sur le stade ont fait une séance d'entraînement.

- les lanceurs de marteau et de disque sont partis avec Jean-Claude sur l'aire de lancer des jardins de Cognac.
- les lanceurs de javelot ont réalisé une séance de courses d'élan.
- les sprinteurs et hurdleurs ont fait des situations « technique de start ».

A 17h goûter.

MERCREDI 24 AVRIL :

Le mercredi matin était consacré aux courses. Une fois la répartition des groupes établit, les athlètes sont partis à l'échauffement avec au programme :

- 5X800 ou 4X1000 pour les demi-fondeurs
- 3X(3X50m haies) pour les hurdleurs
- séance de technique relais puis 4X relais 4X60m.



A 12h repas

A 13h30 : départ du 2^{ème} groupe pour l'activité Kayak à Charmes.



A 15h : les minimes ont pu s'essayer aux 4 lancers.

Tout d'abord du côté de l'aire de lancer des jardins de Cogagnes, ils ont pu s'essayer au marteau et au disque. Jean-Claude prenant les lanceurs de marteau et Tibo les lanceurs de disque.

Ensuite de retour sur le stade, Jean-Claude a pris en charge le poids et Tibo le javelot.



JEUDI 25 AVRIL

A 10h : séance d'aquajogging avec de l'aérobic, des éducatifs, des bondissements, du travail de bras et de la VMA.



A 12h : Repas.

A 15h, dernière grosse séance du stage :

- les demi-fondeurs et les sprinteurs, sous la conduite de Michel se sont rendus au parcours de santé de Thaon pour faire une séance de côtes.



- les lanceurs de javelot, de poids et de disque ont de nouveau travaillé leur gamme avec Jean-Claude.

- les perchistes ont fait une séance d'impulsion sur élan réduit.



- les minimes ont participé à une compétition de vitesse sous forme de duel sur différents ateliers. Pour l'anecdote, c'est Zineb IJABI qui l'emporte avec 20 points. Sur le parcours amplitude/fréquence chronométré s'est Victor Beaumont (13''09) qui réalise le meilleur chrono chez les garçons et Alizée Briot (13''37) chez les filles. A noter que Xavier Herlet à relever le défi du parcours après son retour des côtes et qu'il a établi le chrono référence de la journée en 12''83.



VENDREDI 26 AVRIL

Le vendredi matin sport collectif au programme un tournoi d'ultimate.

4 équipes se sont affrontées sur des matchs de 10'.

Puis nous avons organisé un grand match de foot à 20 contre 20. Au fur et à mesure des minutes, le banc des remplaçants s'est agrandi.

12h : dernier repas pris en commun. Avant de passer au dessert, Eric Blaise président de l'ES Thaon athlétisme a pris la parole afin de remercier les participants ainsi que nos formidables cuisinières. Les 3 clubs leur ont offert un chèque cadeau pour l'énorme service rendu lors du stage.

14h. Bilan du stage.

A 15h, alors que les conditions climatiques se sont détériorées, nous décidons de modifier nos plans et de proposer un jeu pour terminer le stage à la place de la séance de régénération qui était initialement prévue.

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'entraînements.
- à nos merveilleuses cuisinières qui ont accompli un travail formidable tout au long de la semaine.
- à Xavier qui a assuré la surveillance les soirs et qui a également mener quelques séances.
- aux 3 clubs (Anould, Vittel et Thaon) qui ont permis d'organiser ce stage communément.
- aux athlètes.
- aux photographes qui m'ont permis d'agrémenter ce compte-rendu de stage.

Commentaires des athlètes stagiaires :

«Ce stage m'a permis de faire de bonnes séances de marche. De redécouvrir les différents lancers. Les activités proposées permettent de sortir un peu de l'athlétisme et le tout dans une bonne ambiance. Les repas du midi étaient assez bons » **Laure.**

« Ce stage était super même s'il était un peu fatiguant. Les séances de demi-fond n'étaient pas vraiment plus durs que nos entraînements habituels. Les sorties étaient sympas et c'était bien d'avoir le temps de 13h à 15h de libre. Il y avait une bonne ambiance même entre les athlètes de différents clubs. » **Sarah.**

« Super stage mais je regrette les thèmes du temps de midi.. » **Claire.**

« Super stage. Dommage qu'il y ai eu un foot et pas un poule renard vipère » **Claire.**

« Un super stage, complet avec une bonne ambiance et des gens sympa. Les sorties étaient cool (piscine, kayak). Et les bretzels, le soir étaient bons. » **Mickaël et Mathéo.**

« Le stage était très bien car nous avons fait différentes activités mais le lit et le repas du soir n'étaient pas terribles. Bonne ambiance. » **Michel.**

« Excellent stage, néanmoins, je trouve que les minimes non demi-fondeurs dont je fais parti n'ont pas fait de séances très dures. » **Louis.**

« Un super stage complet et fatiguant. On a beaucoup travaillé la technique (départ en start, relais...) et j'ai trouvé ça très bien. J'ai bien aimé la kayak et l'aquajogging et ce stage m'a permis de découvrir la perche. Les repas le midi étaient plutôt bons. » **Loana.**

« Un super stage complet. J'ai apprécié découvrir le marteau car je n'en avais jamais fait. De plus l'ambiance était très bonne. » **Noémie.**

« un stage super (mon 1^{er}) où j'ai découvert plein de nouvelles choses (perche, poids, marteau...) et de bons souvenirs ! Tous les athlètes sont très sympas et l'ambiance est géniale ! » **Manon.**

« Le stage était bien, ça nous à amélioré. Il y aeu une super ambiance. Les activités (piscine, kayak) était cool. C'était fatiguant mais ça nous a fait du bien de bosser comme ça. On a appris beaucoup de choses. » **Elisa et Alizée et Chloé.**

« Ce stage était super. Pour mon 1^{er} j'ai adoré. Une belle découverte, beaucoup de rires et de bons moments. Les reps étaient variés et bons. Merci. » **Cécile.**