

STAGE CLUB AGY du 09 au 12 juillet 2013

Hébergement : Résidence de tourisme Les Clairmontelles (gestion libre)

Présents : **Minimes 1 :** Aurore, Émeline, Clairanne, Candice, Alexis, Augustin, Simon, Baptiste

Minimes 2 : Léonie, Elsa, Alexis, Johan, Axel C, Lucas

Cadets 1 : Maxime, Pauline

Jeunes/Juniors : Solène, Guillaume, Quentin, Nicolas

Cadets 2 : Marie G, Zélie, Lalie, Yann, Nolan, Alexandre, Rémi M, Romain, Baptiste

Météo : Beau temps et chaud, averses orageuses mercredi et jeudi après-midis

Jours		Descriptif de l'entraînement	Durée des séances par catégorie			
			Minime	Cadette	Cadet	Jeune
Mardi	Matin	Trajet Haute-Savoie / Le Poizat Course à pied : montée sur le plateau de retord depuis le Poizat (10kms).	1h30	1h30	1h30	1h30
	A.M	Course à pied : départ du col de Cuvéry, descente sur le Poizat (6kms), retour plus long pour les cadets et jeunes/juniors garçons (8kms).	1h	1h	1h15	1h15
	Fin d'A.M					
Mercredi	Matin	SR : Minimes, Classic (16 kms); Cadets + Jeunes Skate (25 kms + vidéo). Ski distance + corrections individuelles.	1h45	2h	2h	2h
	A.M	Minimes : Echauffement sport-co (10') + Circuit vitesse + bonds et renforcement musculaire Cadets-Jeunes : séance de musculation, ateliers force puissance et force explosive	1h45	45'	45'	45'
	Fin d'A.M	Cadets + Jeunes : Séance SR Classique, endurance force : poussée/pas de un (14kms)		1h15	1h15	1h15
Jeudi	Matin	SR : Minimes skate (M1 9kms/ M2 15kms) ski distance + corrections individuelles; Cadets + Jeunes, classique (25kms) ski distance.	2h	2h	2h	2h
	A.M	SR : Minimes Classique (M1 7kms/ M2 15kms); Cadets + Jeunes, skate (15kms) ski distance + travail technique.	1h30	1h	1h15	1h15
	Fin d'A.M					
Vendredi	Matin	Préparatifs départ : valises + nettoyage des appartements.	-	-	-	-
	A.M	Tournoi par équipe : sports-co + concours abdos/gainage + parcours vitesse/agilité.	2h	2h	2h	2h
	Fin d'A.M	Trajet Le Poizat / Haute-Savoie.				
TOTAL			11h30	11h30	12h	12h

BILAN : Une fois de plus, excellent stage pour cette période de début juillet.

De nouveau cette année, une météo largement favorable offrant de bonnes conditions d'entraînement.

Concernant l'hébergement, un retour aux Clairmontelles ; ancien fief des stages du SC Agy délaissé depuis l'automne 2008 ! Changement de propriétaire depuis cette époque et améliorations notables et appréciables : piscine chauffée, spas, sauna et télé dans chaque appartement. Même le gros problème d'un logement en appartement pour un groupe de 30 fut résolu rapidement = en effet, la préparation des repas s'est vu déléguer aux cuisiniers du restaurant, après que le gérant nous l'ait aimablement proposée.

Sur le plan sportif, bon investissement de l'ensemble des stagiaires, voire très bon pour certains.

Des groupes d'entraînement motivés, donnant de l'efficacité aux séances de ski roue en terme de progression ; aussi bien sur le plan physique que technique. Une belle dynamique, donc, que seule l'absence d'Arnaud aura un peu émoussé : un apport technique pas aussi important pour les plus petites catégories (M2 notamment), que lors de stages précédents. En cause, l'encadrement présent ne pouvait pas se rendre aussi disponible que souhaité, sur chaque séance, pour la totalité de l'effectif.

Un grand merci à Louis pour sa disponibilité et son aide sur ce stage, ainsi qu'aux participants et aux parents sollicités lors des trajets Haute-Savoie/Ain.