

## STAGE CLUB AGY du 29 octobre au 01 novembre 2013

**Hébergement :** Gîte La Fruitière (gestion libre)

**Présents : Minimes :** Aurore, Émeline, Clairanne, Candice, Alice, Elsa, Augustin, Loann, Alexis, Johan, Axel C, Lucas

**Cadets :** Pauline, Hugo D, Quentin, Tim, Maxime Nolan, Rémi, Alexandre, Romain, Baptiste

**Jeunes/Juniors/Séniors :** Loris, Hugo P, Élodie

**Météo :** Nuageux mardi et vendredi, ensoleillé mercredi et jeudi. Températures fraîches le matin, mais doux l'après-midi (gelées jeudi au réveil).

		Durée des séances par catégorie					
Jours	Descriptif de l'entraînement	M1	M2 Cadette	Cadet 1 Cad2 biathlon	Cadet 2 Jeu/Jun		
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Trajet Haute-Savoie / Le Poizat. Course à pied, départ du gîte, boucle 11kms.		1h45	1h45	1h45	1h45
	<i>A.M</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : RM haut du corps (au parcours de santé) + Sports-co. Min : SR Classique (distance DT1 + technique) M2 : 16 kms M1 : 6 kms.		1h	1h30	2h	2h
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements					
<b>Mercredi</b>	<i>Matin</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : SR Classique (distance DT1 + technique vidéo) 30 kms. Min : SR Skate (distance DT1 + technique vidéo) M2 : 22 kms M1 : 18 kms.		1h30	2h	2h	2h
	<i>A.M</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : SR Skate (distance DT1) 18 kms, biathlètes : tir au Plans d'Hotonnes. Min : Exercices équilibration et coordination (au parcours de santé) + Sports-co.		1h30	1h30	1h45 / 30'	1h45
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements + vidéo SR.					
<b>Jeudi</b>	<i>Matin</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : SR Skate (technique sur la piste des Plans et tir pour les biathlètes) + Cad2/Jeu/Jun : distance DT1 (retour au Poizat) 18kms. Min :SR Classique (DT1+tech) 25-18kms.		1h30	2h	1h / 2h15	2h15
	<i>A.M</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : SR Classique (distance DT1 + Intervals training 6-7 x 1'30E/2'R) 15 kms. Min : Exercices équilibration et coordination (au parcours de santé) + Sports-co.		1h30	1h30	45'	2h
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements + vidéo SR.					
<b>Vendredi</b>	<i>Matin</i>	Cad/Jeu/Jun/Sen : SR Classique (distance DT1 + corrections individuelles) 22 kms. Min : SR Skate (distance DT1 + corrections individuelles) M2 : 22 kms M1 : 18 kms.		1h30	2h	1h45	1h45
	<i>A.M</i>	Pour tous = tournoi : jeux d'intérieur (Ping-pong, baby foot, billard), gainage, relais vitesse sur parcours varié et équilibration (slack).		1h	1h	1h	1h
	<i>Fin d'A.M</i>	Trajet Le Poizat / Haute-Savoie.					
<b>TOTAL</b>		<b>11h45</b>	<b>13h15</b>	<b>13h</b>	<b>14h15</b>		

**BILAN :** Malgré la chute d'Elsa en ski roue dès le premier jour et une fracture du radius cher payé, compte tenu de la faiblesse de l'impact, le bilan de ce stage de la Toussaint est très positif. Par rapport au temps de ces dernières semaines, la météo sur ce séjour fût plus qu'appréciable : des températures plutôt douces pour la saison, pas de précipitation et donc des routes sèches ! Assez d'éléments pour réaliser sans problème l'ensemble de l'entraînement programmé. Avec l'expérience, le roulement entre les jeunes pour effectuer les tâches domestiques fonctionne très bien et côté comportement, sur ces 4 jours, on ne dénombre qu'une petite intervention de l'encadrement pour calmer une légère excitation le dernier soir. Sur le plan sportif, ce qui a été remarqué sur les précédents stages d'été et même la saison dernière, continu à perdurer : à savoir, des groupes d'entraînement motivés et investis qui rendent les séances de plus en plus intéressantes et faciles à encadrer, donc plus efficaces et plus profitables pour chacun. Merci à tous les participants et particulièrement à Élodie, Louis et Arnaud pour leur aide dans la logistique et à l'encadrement du stage, ainsi qu'aux parents sollicités lors des trajets Haute-Savoie/Ain.