

Compte rendu stage EV C/J prépa Championnat de France Argentière la Bessée

Point de vue général :

Avec quelques retouches, c'est le groupe que l'on suit depuis maintenant 3ans sur les stages EV du CRCK BFC. Le groupe vit bien ensemble. Et nous avons rarement des surprises avec eux. Les nouveaux s'adaptent vite à la vie avec le groupe. Il faut être parfois attentif à maintenir le cadre, mais d'ordre général le séjour a été agréable.

Attitude sportive : de mon point de vue, je trouve que les jeunes abandonnent assez vite sur les parcours et ne les finissent pas. Ou ils font trop de touchent facilement évitables. Et sur le bord, c'est rageant... J'essaie de faire passer le message que « Ce qu'on fait à l'entraînement, on le reproduira en course ». D'autre part, les jeunes essaies les figures compliquées de suite en direct. Là aussi, de mon point de vue il serait plus judiciable d'assurer son passage technique (même avec une inversion) plutôt que de faire un direct et louper sa figure.

En course en général, les 2 premières manches sont primordiales. Si elles sont loupées, cela fait un déplacement pour rien... Donc pour tout cela, autant assurer puis prendre des risques pour ensuite développer ses compétences. Et non aller direct sur l'échec.

Hébergement : Nous étions au camping des écrins à côté du bassin donc très très pratique. Le camping n'est pas très loin d'une route passante et cela peut néanmoins affecter la récupération des sportifs tant la nuit qu'en journée. A part ce détail qui peut avoir son importance, rien à dire.

Repas : Nous étions en gestion libre. Avec un groupe de 9 personnes cela n'est pas très compliqué. Les jeunes participent assez bien aux tâches ménagères mais si on veut bien manger, vaut mieux s'occuper des repas... La liste des menus est dans le planning ci-dessous.

Organisation des séances : Cette année, avec la forte influence causée par le report des Francs slalom C/J sur l'Argentière La Bessée le club local des écrins (par l'intermédiaire de Franck Adisson) a mis en place des créneaux. L'ensemble de nos demandes ont été prises en compte et même si parfois nous avons dû le partager avec d'autres clubs, l'entente a toujours été cordiale et constructive. L'équipement du bassin est juste TOP. Une semaine de rêve pour un stage Slalom.

Logistique : Le camion neuf du CRCK BFC a été baptisé de son 1^{er} stage. De ce côté, pas de soucis. La remorque a été amenée chez notre partenaire « Retro Performance » pour un petit check up d'avant départ. Côté cuisine, on a toujours notre petit matos. Mais celui la devient vieux et juste à l'usage (casserolles, gaz, ...). Un grand merci à Voray pour le prêt des bancs, table et Vitabri. Tout cela nous a été fort utile !



Programme d'entraînement et menus réalisés :

Mardi	Voyage aller	<i>Pique-nique perso</i>	17h-18h30 : séance découverte	<i>Soupe Couscous Compote</i>
Mercredi	11h-12h30 : ½ parcours technique	<i>Salade riz thon maïs tomate Fromage Fruits</i>	17h-18h : technique sur plat 18h30 – 20h : technique EV	<i>Pates carbonara Fromage Yaourt</i>
Jeudi	Footing 45min + 11h -12h30 : 1/3 de parcours technique	<i>Salade de pâte, crudité (concombres, tomates), gruyère Fruits</i>	Séance St Clément : Petite technique puis aisance	<i>Steaks Hachés Haricots verts Fromage Crème dessert</i>
Vendredi	8h-9h30 : loops	<i>Taboulé, crudités Fruits</i>	15h30-17h : Technique sur ½ parcours	<i>Riz, escalopes de dinde à la crème et champignon Compote</i>
Samedi	8h-9h30 : Parcours longs	<i>Pique-nique Fruits</i>	Randonnée : lac Faravel (14km, 950m de D+) 3h à 3h30	<i>Ratatouille maison Fromage Restes desserts</i>
Dimanche	8h-9h : nav plaisir Départ 11H	<i>Pique-nique Fruits</i>	Retour maison	

*pour les séances, le protocole d'échauffement était toujours le même : 30min avant la séance les athlètes étaient sur le lac à côté du bassin.