

Bilan du stage régional – Octobre 2025

Véronique PIEUX
Ethic Étape – Angers
25 et 26 octobre 2025

Introduction

Le stage régional s'est déroulé à Angers, les 25 et 26 octobre 2025, au sein de la structure Ethic Étape. Ce stage a réuni des jeunes athlètes de différents niveaux, encadrés par plusieurs coachs et intervenants. L'objectif principal était de favoriser la cohésion du groupe, d'approfondir les connaissances techniques et d'améliorer la performance individuelle à travers diverses activités sportives et éducatives.

Intervention du médecin

L'intervention du médecin a été jugée intéressante et enrichissante. Les coachs ont posé plusieurs questions pour animer la discussion, rendant l'échange plus vivant. Emma et Cyrielle sont également intervenues, rendant la séance plus interactive. Pour de futures interventions, il serait pertinent d'ajouter des pauses interactives et de préparer des questions à poser en amont. Le logiciel Kahoot a permis d'organiser un quizz dynamique, mais d'autres solutions similaires pourraient être envisagées. Il serait aussi utile de prévenir à l'avance la thématique abordée, afin que les participants puissent venir avec des questions préparées.

Séance de seuil et de mobilité

La séance de seuil a rassemblé un bon nombre d'athlètes, avec la participation de Rachel. Cependant, elle s'est tenue trop près du repas. Il serait préférable d'enchaîner la séance de mobilité avant celle de seuil. Le temps était idéal, permettant d'observer la technique des athlètes dans de bonnes conditions. Pour mieux anticiper, il serait utile de préparer à l'avance la trame du plan de mobilité.

Venue de Gabriel

La visite de Gabriel a été un moment fort du stage. Très accessible, il a su captiver les jeunes avec un discours marquant et bienveillant. Il a pris le temps de faire des autographes et d'écrire des petits mots personnalisés. La ligue a distribué des cartes de visite à son effigie. L'animation a été globalement réussie, même si le temps a manqué pour les questions. Les récompenses ont suscité quelques discussions, mais le temps libre accordé ensuite a favorisé la cohésion du groupe.

Séance sur la piste (dimanche matin)

La séance sur la piste a été intense et réussie. Cependant, l'échauffement mené par Camille était un peu rapide ; il faudra veiller à ne pas accélérer trop tôt et à éviter les étirements inadaptés. Les relais ont été très appréciés et ont permis une belle cohésion intergénérationnelle.

Conditions d'hébergement et restauration

Concernant l'hébergement, il serait souhaitable d'anticiper la mise en route du chauffage. Pour la restauration, le petit déjeuner était correct mais pourrait être amélioré avec davantage d'options salées (œufs, jambon). Les repas du midi et du soir étaient souvent trop cuits ou secs, avec des légumes peu appétissants. L'ambiance a parfois été perturbée par un groupe de familles bruyantes. Une enquête de satisfaction pourrait être mise en place pour recueillir les retours des participants.

Suggestions pour le stage 2026

Il est regrettable que le stage de Noël ne soit plus proposé. Il serait intéressant de prévoir un stage pour les minimes d'un bon niveau (<16'), et d'y intégrer des séances spécifiques comme la musculation encadrée ou la piscine à visée technique et de récupération. Il faudra aussi veiller à adapter le contenu des séances au calendrier des compétitions.