

## « REPRISE SAISON 2016-2017 » Rapport d'activité

Dans le but de préparer la nouvelle saison ainsi que la compétition « challenge équip'athlé » du 1er octobre, un regroupement de trois jours a eu lieu au stade des Frères LAUVAUX du 24 au 26 août de 10h00 à 17h30.

Réservé aux catégories Benjamin(es), Minimes et cadet(tes), 26 athlètes des sections de Chlons et Pargny ont répondu présents.

L'équipe encadrante était composée de Marie-Charlotte DADA, Ana CASSIER, Christine KOLACZEK, Hichem HALASSI et Marc AUBRY.

Cohésion, convivialité, partage, chaleur, courbatures et bataille d'eau, ont été les maîtres mots de ses trois jours passés ensemble.

Bonne lecture.

M@RC.



## Présentation des différentes séances proposées aux athlètes :

### Mercredi 24 août :

09h45 à 10h15 : accueil des athlètes

10h15 à 12h30 : réveil musculaire et articulaire à l'ombre au stade

12h30 à 14h30 : Repas pris en commun au restaurant Flunch du centre commercial Croix Dampierre

14h30 à 15h15 : temps libre (bataille d'eau pour les uns - sieste pour les autres)

15h15 à 17h00 : footing - éducatifs courses et lancers à l'ombre au jard Anglais

17h00 à 17h30 : gouter et retour au stade

### Jeudi 25 août :

10h00 à 10h15 : accueil des athlètes

10h15 à 12h30 : travail avec médecine ball à l'ombre au stade

12h30 à 14h30 : Repas pris en commun au restaurant Flunch du centre commercial Croix Dampierre

14h30 à 15h15 : temps libre (bataille d'eau pour les uns - sieste pour les autres)

15h15 à 17h00 : Educatifs courses - Educatifs lancers - travail d'appuis à l'ombre au stade

17h00 à 17h30 : gouter

### Vendredi 26 août :

10h00 à 10h10 : accueil des athlètes

10h10 à 11h30 : renforcement musculaire (abdos - gainage)

11h30 à 13h30 : Repas pris en commun au restaurant Flunch du centre commercial Croix Dampierre

13h30 à 15h00 : temps libre (bataille d'eau pour les uns - sieste pour les autres)

15h00 à 17h00 : Educatifs courses (échelle de rythme - plots), Educatifs lancers - test sur 10m et 20m (prise de performance)

17h00 à 17h30 : gouter et débriefing avec les athlètes

Pour le bon déroulement de ces trois jours une participation aux frais de 30€ avait été demandée pour chaque athlète. Celle-ci a permis de payer les trois repas du midi - d'offrir un gouter à chaque athlète (compotes - madeleines - eau - glace), de fournir des petites bouteilles d'eau fraîche tout au long de la journée, d'acheter de la crème solaire.

Les déplacements du stade jusqu'au centre commercial se sont effectués à pied.

La comptabilité est effectuée par le COCAA (voir rapport des dépenses et recettes en annexe)

A la suite du débriefing de fin de rassemblement, chaque athlète a reçu le planning des entrainements pour la nouvelle saison.

### Athlètes ayants participé à ce stage :

KARL Lawrence et Matthias, RIDOU Clément, DUVAL Léonie, SUAVAGE Rémy, RALITE Margot, SOULAS Attalia, DANZI Marina, HINSINGER Cléa, CARRET Charlotte, LANDANSKI Léonie, ROBIN Jeanne, SAGER Lucas, DE LAVERGNY Baptiste, VIX Salomé, DEMIRAS Manon, DUFEU Lucile, KOLACZEK Amandine et Marie, OUAHBA Mina, GEOFFROY Camille, AUBRY Arthur, CLEMENT Laurine, BELOTTI Jian-Luca, LAURENT Maxence, BOURNEL Barbara.

**Un grand merci à tous et à bientôt sur les stades.**