

Équipe Béarn Poussins-Benjamins 2015-2016

Organisation :

- 1 stage bloc (Béta-bloc et Oloron).

Attention à ce que la structure soit fournie en bloc adaptés. 8 jeunes présents sur le stage. Après une petite présentation, nous avons pratiqué différents exercices type bloc ainsi que des mini-challenges de force ou de vitesse.

- 1 stage vitesse (Lescar et Pau).

Variété des exercices athlétiques avec utilisation du stade. 8 jeunes. Travail principalement de coordination des membres inférieurs et essais dans différentes voies de vitesse avec chronométrage et vidéo pour cibler les acquis et les points à améliorer.

- 1 stage difficulté (Oloron et Pau).

Voies nouvelles pour s'exercer au à vue, c'est-à-dire à la lecture et aux prises de décision. 6 jeunes. Travail principalement de mémorisation et de visualisation. Avec, pour finir, du travail de résistance.

Bilan :

- Les journées proposées sont intéressantes car elles se sont déroulées sur des structures différentes et appropriées aux objectifs. Elles constituaient aussi une préparation annoncée au Trophée National Poussins Benjamins.
- Les retours que j'ai eus jusqu'à présent, viennent des jeunes et des parents qui semblent plutôt satisfait, voire très satisfaits.
- La variété des lieux de rassemblements a favorisé l'adaptation des jeunes grimpeurs par rapport aux différents thèmes des mini-stages.
- Il faut une meilleure programmation pour que les parents puissent mieux s'organiser.
- Faible participation sur certains stages. Il convient dès lors de mieux cibler les jeunes et surtout ceux qui s'inscrivent dans le circuit compétition fédérale.

Conclusion :

Je suis pour maintenir une équipe Béarn, avec toujours les jeunes (poussin et benjamin). Je suggère une meilleure organisation pour conduire les jeunes à participer au Trophée régional.