

Commentaire stage3 benjamins 2 Alpes

Samedi 11 juillet :

Retour aux 2 Alpes, les conditions sont excellentes, la neige est béton. Il y a pas mal de monde le matin pour monter, mais sur le glacier, cela s'est plutôt bien passé. C'est le weekend, il y a moins de monde. Nous nous retrouvons au sommet du glacier sur la Lauze, petite bise. Il va falloir attendre un petit moment avant de quitter la veste. Une bonne séance dans les piquets et une séance de rattrapage pour Thomas à qui il manque quelques jours de libre...

L'après midi, on change d'hôtel, il y avait du surbooking dans l'air...ce n'est pas très grave, on s'adapte. Nous partons faire notre séance d'appui suivi d'un petit tournoi de foot, le gainage, les étirements et il est déjà 19h...

Dimanche 12 juillet :

Conditions fraîches au sommet du glacier, il vente. On continue à travailler sur le même thème, il y a des hauts et des bas, quelques fois je dois leur rappeler l'importance de la concentration, de l'engagement et de l'intensité à laquelle ils doivent skier.

La séance de l'après midi en street hockey s'est vraiment très bien passée. Bon état d'esprit collectif, ça patine bien, Laura est plus confiante et participe au jeu, Anaïs nous a gratifié de quelques beaux buts, les 98 sont sur toutes les balles, cela a demandé « aux anciens » de se bouger les fesses pour revenir au score.

Lundi 13 juillet :

Les conditions estivales reviennent, ça a gelé beaucoup moins fort sur le glacier. Pour cette 1^{ère} journée en SL, ça grimace un peu. Ateliers peut être un peu difficile. Nous reprenons quelques exercices en libre pour insister sur la dissociation. Il y a encore du chemin à parcourir. Simon avait mal au ventre depuis le réveil, il est retourné à l'hôtel se reposer, à midi tout allait mieux.

Après midi marche sur un nouveau sentier, marche rapide, 40' de montée... les grands ne sont pas devant, je me fâche un peu. Abdos et étirements au sommet, on redescend pépère. Petit briefing avec Adrien et Benoît... expliquer le rôle de chacun, montrer l'exemple, amener une dynamique, prendre en main...son destin, avoir un objectif ciblé et rentrer à la maison avec le sourire parce qu'en stage on a fait de son mieux !

Mardi 14 juillet :

Séance sur un éducatif en SL, la neige est molle, on a réussi à travailler dans le trou. Il y avait de quoi faire. Je continue à enfoncer le clou sur l'intensité, la concentration. C'était plutôt une bonne séance.

Après midi street hockey, ça patine de mieux en mieux, ils se font plaisir.

Mercredi 15 juillet :

Petite séance sur les skis en libre dans la neige molle et la pluie. On travaille le mental, ce n'est pas évident mais on ne perd pas son temps dans ce genre de conditions.