

## Le stage Groupe France Jeune, dans les yeux de Svana

**Svana Bjarnason, une jeune Massycoise ayant récemment rejoint le groupe France Jeune, a courageusement pris la plume pour vous offrir un descriptif détaillé du stage**

...



Pour ce deuxième stage de l'Equipe de France Jeune d'Escalade de difficulté de la saison tout le groupe France jeune avait rendez-vous à Massy, chez moi, dans la région parisienne pour une fois!

Vendredi soir nous nous sommes tous retrouvés au pied du mur sur lequel je m'entraîne régulièrement ! Beaucoup ont découvert l'impressionnante structure

Le lendemain matin, réveil difficile à 7h... et rendez-vous à la salle à 8h. Les coachs Rémi Samyn et François Legrand nous présentent les différents objectifs et le déroulement du stage, qui sera cette fois axé sur un travail de force et de rési.

Samedi matin: après un échauffement uniquement dans le pan et en bas du mur on commence la première séance de la journée. Au programme exercices de force dans le pan! Nous étions répartis par catégorie et chaque groupe est passé dans tous les ateliers, 6 au total, avec 20minutes par atelier, pendant lesquelles on essaye d'établir notre « record » . Ensuite on change d'atelier puis re-20minutes, etc. Du coup on est en action pendant 2h.



Nos ateliers

- un exo de blocage à un bras à 90° (bien difficile dès le matin! du coup nous les filles on avait le droit à un élastique 😊 et des poids pour les garçons!)
- un de jeté sur un bac puis gainage en allant chercher des prises avec les pieds, tout en étant pendu au bac
- un de suspension sur des prises (et sans les pouces!)
- un de PanGullish où il fallait arriver en haut avec le moins de mouvements possible
- un où on partait de deux prises de main avec un seul pied très haut (soit une pointe soit un talon) et il fallait fermer le bras pour aller chercher une prise
- et enfin un, en partant d'un volume en inversé pour aller chercher une prise de main puis on devait aller chercher une autre prise avec l'autre main.

Et dans tous ces ateliers il y avait plusieurs niveaux de difficulté.



On s'est tous bien donnés dans les ateliers mais finalement vu qu'en 20minutes on tournait à 5 ou 6 par catégorie j'ai trouvé que ce n'était pas si fatigant!

...mais comme Rémi nous a fait remarqué « Si vous avez l'impression de ne pas avoir forcé... ne vous inquiétez pas, ce n'est qu'une impression ». Et finalement au réveil dimanche matin on a tous bien senti les courbatures...

Samedi midi : Après ça on a tous enfilé les tenues Equipe de France de ABK pour aller à la mairie de Massy.



Là-bas on a été accueillis par M. le maire, Vincent Delahaye et son adjointe aux sports pour une petite réception (et un buffet 😊) en notre honneur. Après avoir discuté et pris la pose pour les photos ils nous ont remis des petits cadeaux, ce qui était très sympa de leur part! Nous on a donné un tee shift EDF au maire pour le remercier. Ensuite retour à la salle pour le déjeuner. Après une bonne pause et un échauffement on attaque la 2e séance.

Samedi après-midi: Au programme cet aprem c'est deux voies types coupe d'Europe, une flash et une à vue (comme au précédent stage à Aix). Les minimes ont chacun leur voie et les cadets et juniors ont la même. Après une superbe démo des coachs on attaque la voie.



Beaucoup de perfs puisque chaque voie a été sortie!

Une fois que tout le monde a fini on fait la lecture des voies à vue (bien plus dures que les flash) puis isolement et run! Là on a, pour la plupart, eu du mal à se mettre dedans.

Comme l'ont fait remarquer les coachs, on n'était pas assez concentrés et on n'avait pas forcément appris la voie par coeur, bref les résultats ont été moins bons (notamment pour moi

mais après il y en a aussi qui ont bien géré!) Après cette séance on se pose un peu puis place à la suite.

Il reste environ 1h30, pendant lesquelles on peut réessayer nos deux voies.

Là ça se passe beaucoup mieux pour tous, déjà on a eu les remarques des coachs et en plus on peut gérer notre temps comme on veut donc bien se préparer mentalement pour notre run.



Et puis aussi chacun doit aller voir Rémi ou François avant de partir dans sa voie, pour écouter leurs conseils par rapport à notre précédent run. Du coup de bons essais pour tout le monde! Bon il faut dire aussi que le goûter rapporté par Ludo Laurence et Auriana a bien aidé 😊.

Fin de la journée, on reprend le car pour rentrer à l'hôtel. 40minutes pour se poser, se doucher etc et on va manger. Et là c'est le drame, tous les restaurants autour sont complets! Il n'en reste qu'un, le seul et unique Mc Do ! Mais finalement je crois que tout le monde était plutôt content ^^.

Ensuite retour à l'hôtel pour une bonne nuit bien méritée!

(zzzzzzzz)

7h réveil! Arg TOUS les muscles (même ceux dont on ne soupçonnait pas l'existence) font mal ! C'est maintenant qu'on sent les exercices de force de la veille... Pour certains c'est les ados, d'autres les bras qui ne veulent plus se tendre, le dos, la peau des doigts... Bref tout va bien 😊 Mais c'est le prix à payer!



Dimanche matin: 8h à la salle. Echauffement général avec Réms qui nous emmène faire un mini footing dans le grand froid et le gel + quelques exercices de chauffe des sports co. Ensuite retour au mur où on termine l'échauffement sur le pan. Pour ce matin le programme c'est un petit rappel de force, où on doit tous retourner dans deux ateliers de la veille. Objectif -> battre nos records. Ca nous paraît un peu surhumain vu qu'on est tous en train d'agoniser mais finalement c'est possible puisque pas mal le font! Pour ma part j'étais au blocage à 90 avec Meije, Julie (Anguille) et Fanny et on a réussi à battre nos records! (avec l'aide Rémi certes mais quand même 😊) Après ça ils nous restent 2h pour partir dans 2 voies à vue (donc forcément différentes de celle de la veille) avec comme optique de se mettre vraiment dans l'esprit compétition: lecture en temps limité, éviter de regarder les autres passer dedans et surtout se donner à fond! Ce qui était bien c'est que chacun pouvait aller dans la voie qu'il voulait, dans celles proposées par les coaches, qui allaient du 7a+ au 8c. Du coup chacun a pu se faire plaisir et il y a eu de beaux combats! J'ai trouvé ça bien qu'on puisse se concentrer sur deux voies dans lesquelles on allait tout donner, tout en gérant notre temps nous-même. Ça donnait vraiment envie de se battre jusqu'au bout! Après ces deux heures où on a tous pu remplir notre contrat des deux voies, place à la pause déjeuner.

Dimanche après-midi: Dernière ligne droite! On a 25 minutes pour se réchauffer .



Mais pendant ces 25 minutes on est obligé de faire 6 exercices d'abdos et gainage : fermeture éclair, gainage sur les côtés, gainage sur le gros ballon etc. Tout de suite ça réchauffe! Mais c'est bien ça nous rappelle qu'il ne faut surtout pas oublier les ados dans nos entraînements. Ensuite dernière séance de ce stage, de la rési sous forme de jeu. On était répartis en « doublettes », donc une cordée . Après chaque équipe était composée de 3 doublettes donc 6 personnes par équipe donc 5 équipes au total. Chaque doublette était sur une voie et pendant

10 minutes le grimpeur devait faire le plus de dégaines dans la voie, avec au maximum 3 essais. Au bout de 10 minutes et les bras pétés on inversait les rôles et l'assureur devenu grimpeur faisait la même chose. En tout on a fait sur 3 voies différentes donc 30 minutes de grimpe chacun! Et c'était bien dur, surtout pour ceux qui étaient à chaque fois dans du 7c ^^ Mais bon exercice qu'on peut refaire chez nous à l'entraînement! Il y avait une très bonne émulation entre toutes les équipes du coup tout le monde s'est donné à fond et c'était beau à voir! Après un petit compte des scores c'est l'équipe n°4 qui gagne avec plus de 500



dégaines!

Fin de la journée, on est tous fatigués donc place à la récupération active et surtout au debriefing! Globalement les coachs étaient plutôt contents de nous, mis à part sur le début du samedi après midi où on n'était pas assez concentrés et pas dans le bon état d'esprit. Sinon on était tous motivés et il y avait une super ambiance du coup une bonne émulation de groupe. Bref au lendemain du stage que de bons souvenirs (et beaucoup de courbatures aussi ^^) ! Je crois que la motivation se fait de plus en plus grande pour tout le monde et ces stages EDF y participent pour beaucoup! Donc merci à Rémi Samyn et François Legrand de toujours nous organiser ces entraînements.

Merci aussi à la ville de Massy qui nous a si bien accueillis, au président du club Jean Le Neve de nous avoir réservé le mur et offert des tee shirts à tous, à Ludo Laurence (entraîneur à Massy) pour avoir aidé à la préparation du stage et Auriana pour les photos! Svana Bjarnason

