

42^{es} Olympiades des Métiers Entraînement sportif à l'INSEP pour l'Équipe de France des Métiers

Du 25 au 29 mars 2013, 46 jeunes membres de l'Équipe de France des Métiers ont rendez-vous à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) pour assister à leur premier stage sportif. Leur objectif : se préparer physiquement et mentalement pour la compétition internationale de Leipzig (Allemagne) qui les attend du 2 au 7 juillet 2013.

Une semaine de préparation intensive

Du 25 au 29 mars 2013, WorldSkills France organise, en partenariat avec l'INSEP, un premier stage de préparation sportive, physique et mentale pour les 46 membres de l'Équipe de France des Métiers qui défendront les couleurs de la France lors de la compétition internationale des Olympiades des Métiers à Leipzig en juillet 2013.

Pour faire face aux quatre jours intensifs d'épreuves, à la fatigue et la pression de la concurrence internationale, les 46 garçons et filles, médaillés d'or dans leur métier respectif aux Finales Nationales en novembre dernier, suivront une préparation digne d'athlètes de haut niveau dans le temple du sport français.

À travers un travail physique composé de footings matinaux, de renforcements musculaires, de sports individuels et collectifs, les candidats approchent d'une façon ludique la préparation mentale tout en optimisant leur condition physique et leur résistance à la fatigue.

Un encadrement de haut niveau

Ce stage de préparation sportive est assuré par deux professionnels du sport de haut niveau : Daniel Broche et Raymond-Yves Cairaschi, tous deux formateurs à l'INSEP et préparateurs physiques et mentaux de l'Équipe de France des Métiers depuis 2011.



Daniel Broche

Professeur de sport depuis 1983, Daniel Broche exerce des missions de formation, conseil et expertise dans le domaine des activités physiques et sportives à l'INSEP. Devenu enseignant formateur, il s'est spécialisé dans l'expérimentation et la recherche dans les domaines de la méthodologie de l'entraînement et de la préparation athlétique.

Daniel Broche a exercé en tant qu'expert, des fonctions de cadre technique au sein de la ligue parisienne de football ainsi que la préparation athlétique des arbitres de Ligue 1 et 2 de la fédération française de football (FFF). Depuis octobre 2009, la fédération française handisport lui a confié les responsabilités d'entraîneur national des équipes de France de football à 11 et de Futsal des sourds.

Raymond-Yves Cairaschi



Raymond-Yves Cairaschi est professeur de sport nommé à l'INSEP depuis 1988 comme enseignant-formateur dans les domaines "Droit, Économie et Management du sport". À ce titre, il intervient dans toutes les filières de cet établissement d'expertise et de performance jusqu'au master de management et la préparation au professorat de sport. Dans son passé professionnel, il a œuvré 14 ans à la direction des sports du Ministère des Sports où il a notamment mis en place les premières conventions d'insertion professionnelle pour les sportifs de haut niveau. Ancien Judoka de l'équipe de France, polyvalent, il est diplômé d'enseignement supérieur en économie et B.E.E.S 2° en Judo où il est 7° DAN.

Le programme du stage

	Lundi 25 mars 2013	Mardi 26 mars 2013	Mer. 27 mars 2013	Jeu. 28 mars 2013	Vend. 29 mars 2013
6h30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7h30		Footing matinal Douche	Footing matinal Douche	Footing matinal Douche	Footing matinal Douche
8h15		• Petit-déjeuner	• Petit-déjeuner	• Petit-déjeuner	• Petit-déjeuner
10h00	• Accueil des candidats	Renforcement musculaire	Endurance capacité	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire
10h30	Distribution	Isométrie : gainage	Renforcement musculaire	Isométrie : gainage	Isométrie : gainage
11h00	des tenues sportives	Fartlek	Médecine balle	Multi-intermittent	Travail fractionné
11h30	et/ou costumes	Endurance capacité	Course lent-vite	Endurance capacité	Endurance capacité
12h00	Salle LONDRES	Stade MAIGROT + Terrain Synthétique	Endurance Capacité Terrain Synthétique	Stade MAIGROT + Terrain Synthétique	Stade MAIGROT + Terrain Synthétique
12h15	• Déjeuner	• Déjeuner	• Déjeuner	• Déjeuner	• Déjeuner
13h00	Sieste	Sieste	Sieste	Sieste	Sieste
14h00	Piste OMNES	MEDIA TRAINING	Activité sportive Pôle	Activité sportive Pôle	Activité sportive
14h30	TESTS PHYSIQUES	2 groupes :	TAEKWONDO	LUTTE	Jeux sportifs collectifs
15h00		- 1 groupe sur Plateau TV	Activité sportive Pôle		Sports collectifs
15h30		- 1 groupe en Salle LONDRES	ATHLETISME		
16h00	VAMEVAL ou G. GACON	Photo Equipe de France	Activité	Activité sportive Pôle	
16h30	Retour tests	Plateau TV	Préparation Mentale	ESCRIME	
17h00			DOJO Judo		
17h30		Soins KINE	Soins KINE	Soins KINE	
18h00					
18h30	Douche/Soins	Douche/Soins	Douche/Soins	Douche/Soins	
19h00					
19h15	• Dîner	• Dîner	• Dîner	• Dîner	
20h45	• Réunion d'accueil par WorldSkills France avec le DT et le DTA*	• Débriefing et réunion d'information	• Débriefing et réunion d'information	• Réunion technique avec les Chefs d'équipe	
22h00					

* Délégué Technique et Délégué Technique Adjoint



L'Équipe de France des Métiers 2013

- Nicolas BAZIRE - Administration des systèmes et des réseaux informatiques (*Basse-Normandie*)
- Virginie CAPIEZ - Aide à la personne (*Nord-Pas de Calais*)
- Pierre LERAY - Art floral (*Basse-Normandie*)
- Robin GILLET - Arts graphiques et pré-presse (*Île-de-France*)
- Alexandre GAVAND - Bijouterie-Joannerie (*Centre*)
- Mathieu BOULLÉ - Câblage des Réseaux Très Haut Débit (*Basse-Normandie*)
- Basile AGENEAU - Carrelage (*Pays de la Loire*)
- Elwin MONZIES - Charpente (*Rhône-Alpes*)
- Maxime AUCLERC - Chaudronnerie (*Aquitaine*)
- Antoine KOEHLER - Coiffure Dames/Hommes (*Alsace*)
- Paul GENIN - Contrôle industriel (*Nord-Pas de Calais*)
- Rudy LANGLAIS - Cuisine (*Pays de la Loire*)
- Antoine BOINAY - DAO-Dessin Industriel (*Franche-Comté*)
- Constant MULET - Ébénisterie (*Nord-Pas de Calais*)
- Florian THUVENY - Fraisage (*Île-de-France*)
- Anthony FLUHR - Imprimerie (*Alsace*)
- Fabien GAUGAIN - Installation électrique (*Champagne-Ardenne*)
- Florian BRINON et Nicolas DUCHENE - Jardinier-Paysagiste (*Centre*)
- Victor DENEUFCHATEL - Maçonnerie (*Champagne-Ardenne*)
- Thomas ZGLINSKI - Maintenance Aéronautique (*Provence-Alpes-Côte d'Azur*)
- Thomas ARNOU et Rémi BUFFENOIR - Mécatronique (*Midi-Pyrénées*)
- Mathieu AUBERT - Menuiserie (*Basse-Normandie*)
- Matthieu SARRAZIN - Métallerie (*Pays de la Loire*)
- Laurianne MABIT - Mode et Création (*Pays de la Loire*)
- Jonathan JAEGER, Ludovic OBER et Victor SIMON - Manufacturing Team Challenge (*Alsace*)
- Nicolas PIEROT - Pâtisserie-Confiserie (*Nord-Pas de Calais*)
- Sophie MUNCH - Peinture automobile (*Aquitaine*)
- Kelly LHOSTE - Peinture et décoration (*Champagne-Ardenne*)
- Anthony DA SILVA - Plâtrerie et constructions sèches (*Aquitaine*)
- François-Xavier SALAZAR - Plomberie et chauffage (*Bretagne*)
- Kévin FOGELGESANG - Réfrigération technique (*Languedoc-Roussillon*)
- Florent CHRÉTIEN et Mélanie LELAURE - Robotique Mobile (*Nord-Pas de Calais*)
- Thibaut IDENN - Service en salle (*Provence-Alpes-Côte d'Azur*)
- Mélody ÉCHIVARD - Soins Esthétiques (*Guadeloupe*)
- Pierre ROUSSEAU - Soudage (*Limousin*)
- Sidoine BOCQUET - Taille de Pierre (*Pays de la Loire*)
- Anthony STEPHAN - Technologie automobile (*Île-de-France*)
- Yohann MEUNIER - Technologie de l'Information (*Centre*)
- Geoffrey LIAGRE - Tôlerie-Carosserie (*Nord-Pas de Calais*)
- Amaury TOUCHE - Tournage (*Centre*)
- Marc TEYSSIER - Web Design (*Pays de la Loire*)



À propos...

...des Olympiades des Métiers

Les Olympiades des Métiers rassemblent tous les deux ans, sous l'égide de WorldSkills International, près de 1000 candidats de moins de 23 ans, venus de tous les continents, pour s'affronter dans une quarantaine de métiers allant du Végétal aux Nouvelles Technologies, en passant par l'Industrie, l'Automobile, l'Alimentation, les Services, la Maintenance ou encore les métiers du Bâtiment-Travaux Publics. Une occasion unique pour ces jeunes de mesurer leurs compétences à l'international et de donner une image juste, vivante et dynamique des métiers d'aujourd'hui.

...de WorldSkills France

En France, l'événement international est préparé, relayé et coordonné par WorldSkills France et soutenu par de nombreux partenaires : pouvoirs publics nationaux, régionaux, partenaires sociaux, entreprises, établissements et organismes de formation. WorldSkills France coordonne les processus de sélection régionaux puis nationaux qui aboutissent à la constitution de l'Équipe de France des Métiers qui défendra les couleurs de la France lors de la compétition internationale.

Pour plus d'informations sur les Olympiades des Métiers :

<http://www.worldskills-france.org>

Contact presse WorldSkills France



Agence Carré final +33 1 49 30 12 92
Caroline Jeanny (+33 6 51 95 11 65)
Ludivine Bassière (+33 6 09 37 14 65)
Mail : presse@carre-final.com



worldskills
France
42^{es} Olympiades des Métiers