

## 40<sup>es</sup> Olympiades des Métiers

# L'Équipe de France des Métiers se prépare physiquement et mentalement à la compétition internationale

Du 28 juin au 5 juillet 2009, les 44 membres de l'Équipe de France des Métiers se rendront au CREPS PACA de Boulouris près de Saint-Raphaël (Région Provence-Alpes-Côte d'Azur) pour participer à un second stage de préparation sportive, physique et mentale. Ces filles et garçons, tous médaillés d'or des Finales Nationales dans leur métier respectif, suivront un entraînement digne des athlètes de haut niveau pour se préparer à la compétition internationale organisée en septembre prochain à Calgary (Canada) et mettre toutes les chances de leur côté.

### *Une préparation sportive, physique et mentale d'excellence*

Après Vichy, les membres de l'Équipe de France des Métiers se retrouveront pendant une semaine au CREPS de Boulouris pour suivre leur deuxième stage de préparation sportive, physique et mentale. Pour cette dernière étape avant la compétition internationale à Calgary (Canada), l'Équipe de France des Métiers suivra un stage sportif intensif : réveil musculaire, boxe, golf, raid en pleine nature ou encore accro-branche ... autant d'activités pour se préparer physiquement à la compétition internationale, renforcer l'esprit d'équipe et apprendre à maîtriser la fatigue dans l'effort. Une préparation indispensable pour faire face à la pression de la compétition internationale au Canada et permettre à la France de montrer l'excellence de ces jeunes professionnels.

### *Un lien indispensable - le binôme expert-candidat*

La particularité du deuxième stage de préparation physique et mentale se situe au niveau de la présence des experts de chaque métier aux côtés des jeunes de l'Équipe de France des Métiers. Les experts, véritables entraîneurs nationaux, participeront à l'ensemble des activités permettant de renforcer les liens entre eux et leurs candidats tout en créant une dynamique. Les experts arriveront sur le site de Boulouris le jeudi 2 juillet à 19h et repartiront le dimanche 5 juillet, en même temps que les candidats.

Cette formation, conduite par Stéphane Raynaud, professeur de boxe anglaise et organisée en partenariat avec l'INSEP, s'appuie sur les techniques d'entraînement sportif de niveau olympique.

## Le programme du stage\*

### Dimanche 28 juin

À partir de 16h00 : Accueil des stagiaires par Stéphane Raynaud et présentation du stage.

### Mardi 30 juin

Matinée :

Réveil musculaire et psychologique  
Préparation physique (endurance, gainage) et mentale (relaxation et maîtrise du relâchement)  
Module de coaching en communication (groupe1) / Basket (groupe 2)

Après-midi :

Module de coaching en communication (groupe2) / Basket (groupe 1)  
Étirement et baignade en mer  
Débriefing

### Jeudi 2 juillet

Matinée :

Réveil musculaire et psychologique  
Préparation physique (endurance, gainage)

Après-midi :

Golf ou Sport collectif  
Préparation mentale et récupération  
Réunion experts/candidats

### Samedi 4 juillet

Matinée :

Réveil musculaire et psychologique  
Raid par équipe de 2 en pleine nature

Après-midi :

Raid par équipe de 2 en pleine nature  
Étirement et techniques de récupération  
Soirée "Spécialités Régionales" au CREPS

### Lundi 29 juin

Matinée :

Réveil musculaire et psychologique  
Tests physiques (endurance, gainage, étirements, relaxation)

Après-midi :

Boxe  
Préparation mentale et récupération  
Débriefing

### Mercredi 1<sup>er</sup> juillet

Matinée :

Réveil musculaire et psychologique  
Préparation physique (endurance, gainage)

Après-midi :

Golf ou Sport collectif  
Préparation mentale et récupération  
Débriefing

### Vendredi 3 juillet

Matinée :

Réveil musculaire et mental  
Préparation physique (endurance, gainage)

Après-midi :

Hockey sur gazon / Initiation aux techniques de combat  
Préparation mentale et technique de récupération  
Tournoi de pétanque / Tennis de table  
Débriefing

### Dimanche 5 juillet

Matinée :

Footing et exercices sur la cohésion d'équipe  
Débriefing et bilan du stage  
Fin du stage

\*Planning non définitif, susceptible d'être modifié

### Informations pratiques

CREPS PACA  
Site de Boulouris  
Bd des Mimosas  
BP 212  
83702 Saint-Raphaël Cedex  
Tél : 04 94 40 27 40

### Pour plus d'informations :

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

### Contact presse



Agence Carré final - Relations Presse  
pour WorldSkills France  
Tél : 01 49 30 12 92  
Béatrice Patt-Traineau (06 09 42 36 17)  
Ludivine Bassière (06 09 37 14 65)  
Mail : [presse@carre-final.com](mailto:presse@carre-final.com)