

40^{es} 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^{er} 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