

STAGE D'ATHLÉTISME DE VERNOUILLET ATHLÉ - AVRIL 2022



Organiser un stage demande du temps et de la méthode.

Après un séjour en décembre 2021 sur ces belles terres d'Irlande, Corinne, Nolwenn et Gilles ont préparé tous les aspects logistiques (transports, hébergements, restauration) pour que ce stage se déroule dans les meilleures conditions. Ils ont aussi réactivé leurs contacts de longue date avec le club de West Waterford AC. Ce stage initialement prévu en avril 2020 voit donc le jour après ces deux années bien difficiles. Il fallait tenir la position et vous l'avez fait. Je tenais à vous en remercier.

Merci aussi à Nolwenn pour l'élaboration de ce document.

Maintenant, c'est à vous tous de jouer pour que ce stage soit une réussite.

Jean Lefeuvre

Président de Vernouillet ATHLE.

POURQUOI ORGANISER UN STAGE.....?

04/2018: BALLEROY



04/2019: SAINT CHÉLY
D'APCHER



Qu'est-ce qu'on y fait à Saint-Chély-d'Apcher ?

- L'objectif d'un stage est de préparer intensivement (2 entraînements par jour sur une semaine) les prochaines échéances sportives.
- Les stages sont aussi et surtout des moments d'échanges, de partage et de cohésion autant d'éléments qui permettent à nos athlètes et leurs coachs d'être plus performants ensemble.
- Ces stages ont aussi pour vocation de faire découvrir à nos Jeunes de nouveaux territoires et des cultures différentes.
- Avril 2018 , Balleroy (Normandie) et avril 2019 à Saint Chély d'Apcher (Lozère)....avril 2022, direction l'Irlande...

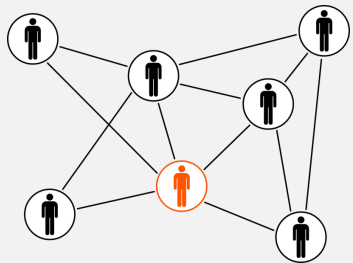
ALORS ...POURQUOI EN IRLANDE.....?



- Notre objectif est d'initier un “jumelage sportif” avec le club irlandais de West Waterford AC. Cette démarche, probablement inédite dans notre sport, entre dans une logique plus large de construire, dans le giron de GPSEO athlétisme, le “club de demain” aux avant-postes des clubs français.

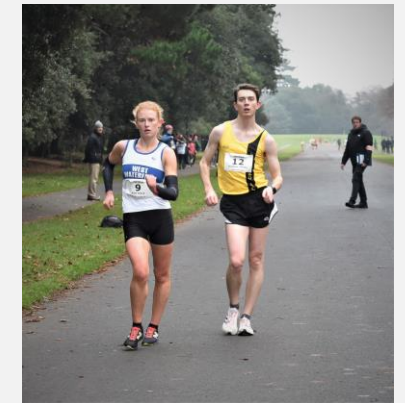
- Cette démarche est rendu possible par les contacts que nous avons déjà avec le club de West Waterford qui a permis à une de nos athlètes d'être championne d'Irlande par équipes jeunes...un beau souvenir et un bel avenir sur cette terre de cross-country...

- Ce jumelage a pour vocation d'établir un réseau d'échanges autour des pratiques de l'athlétisme et des athlètes/coachs des deux clubs



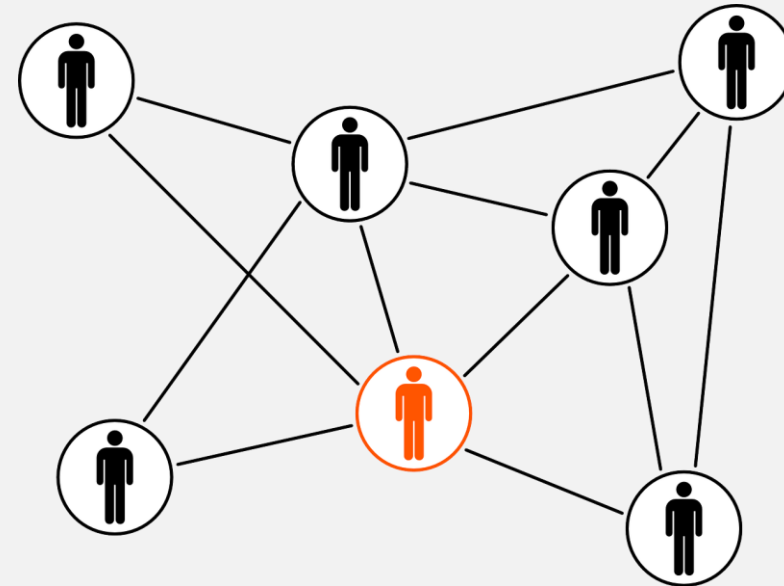
WEST WATERFORD AC ET VERNOUILLET ATHLE

- West Waterford AC a été créé en 1994 et est issu de la fusion de 3 clubs locaux (Cappoquin / Ballinameela A.C., Dungarvan A.C. et Ring / Old Parish A.C.).
- Cette fusion s'est imposée pour permettre aux 3 clubs d'évoluer ensemble en ligue nationale, de pérenniser les organisations et d'accompagner les jeunes vers le haut niveau. Des raisons similaires à l'entrée de Vernouillet ATHLE dans l'entente GPSEO Athlétisme....
- West Waterford AC , comme notre club, axé sur le demi-fond et le cross country, évolue au niveau nationale dans ces disciplines. Comme Vernouillet ATHLE, West Waterford AC a fait le choix d'axer son développement sur les jeunes (de 10 ans à 15 ans).
- Notre contact : Mary Hash, responsable des sports scolaires en Irlande du Sud.



ET POUR DEMAIN ?

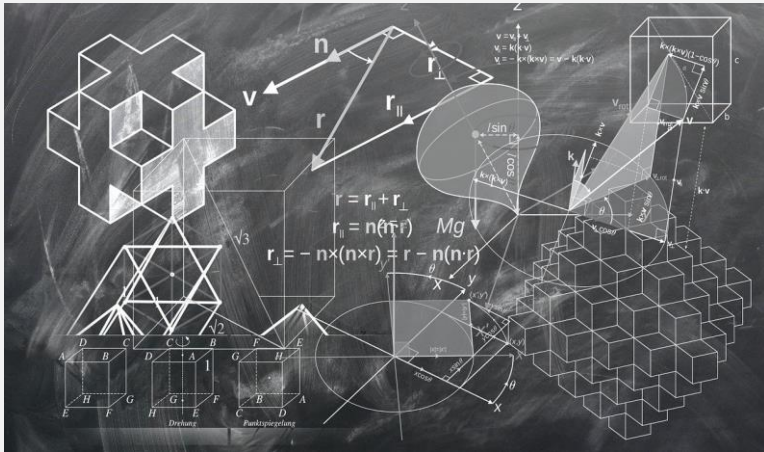
- Nous avons pour objectif de pérenniser ces échanges et programmer des stages ainsi que des compétitions et des meetings en commun, entre France et Irlande . Nous sommes invités à participer à une première compétition scolaires pendant la semaine du stage en avril 2022...
- Après notre stage d'avril 2022, nous organiserons un stage en France en invitant nos collègues irlandais pour continuer d'échanger et créer des liens avec le pays et le club.
- Nous envisageons aussi de licencier nos meilleurs jeunes athlètes à la fédération irlandaise d'athlétisme et inversement de licencier de jeunes athlètes irlandais à la FFA, l'objectif étant de concourir dans nos championnats respectifs pour renforcer nos équipes sur le plan national...



QUAND STAGE RIME AUSSI AVEC EDUCATION....



- Comprendre l'anglais irlandais suppose d'avoir une bonne oreille...L'occasion pour nos jeunes d'améliorer leur niveau dans la langue de Shakespeare... Pas de doutes...Nous les mettrons tous à contribution...



- En stage, on peut aussi travailler les mathématiques.... Nous aurons un professeur de math agrégé avec nous...l'occasion pour nos jeunes de réviser leurs examens dans les temps de pause... Et en plus, il est français...

....ET AUSSI AVEC CULTURE.....

Dunbrody Famine Ship

La grande famine (1846-1851) retracée dans le musée Dunbrody Famine ship ... un évènement majeur de l'histoire irlandaise et de l'émigration vers les Etats-Unis...
Une plongée dans l'histoire du pays....



Mahon Falls

L'Irlande, pays des grands espaces naturels et des paysages exceptionnels... Des moutons naviguent au milieu des cascades de Mahon falls...**quand liberté rime avec beauté....**



Greyhounds Racing

Les courses de lévriers sont une institution en Irlande... moment de convivialité, de partage et de jeux (paris)...**A ne pas manquer....**



Et pour les moins jeunes....avec modération

L'Irlande, c'est aussi le pays du whisky pour les amateurs....et sa Jameson Distillery située à quelques encablures de notre stage...**Les visites de nuit y sont interdites!!!**





INFORMATIONS PRATIQUES

Notre stage se situe à Dungarvan, dans le Sud de l'île d'Irlande.

Dungarvan est une ville du Munster, dans le comté de Waterford.

Départ le 22/04/22 de Cherbourg à destination de Rosslare, voyage en bateau.

Retour le 30/04/22 de Rosslare à destination de Cherbourg, arrivée en France le 01/05/22 (+ 1 jour), également en bateau.

Pour une durée totale du séjour de 10 jours.



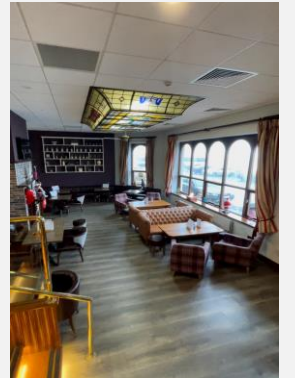
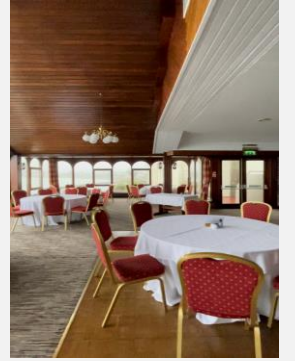
LOGEMENT & INFRASTRUCTURES



- **Les lodges**, nous en avons 4 identiques à notre disposition, plus d'autres logements de 7 personnes si besoin.

- **Les salles communes**, situées dans le bâtiment principal du complexe. Nous disposons d'un bar, de deux salles à manger ainsi qu'un hammam, sauna, jacuzzi et une piscine.

GOLD COAST GOLF RESORT



- 9 couchages répartis en 4 chambres
- 3 salles de bain / douche

- 1 cuisine toute équipée
- 2 salons et 1 salle à manger





LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

- « The Friary » est une étendue d'environ 6 terrains de Irish Football, soit environ 5 hectares. Elle est utilisée par le club d'athlétisme local, West Waterford AC, pour les entraînements tout au long de l'année, en période hivernale et en période estivale.
- Nous utiliserons cette installation pour nos entraînements de lancers, sauts, vitesse et pour nos séances de demi-fond « sur piste ».

LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

- « The Colligan Wood » est une forêt dans le Nord-Ouest de Dungarvan. Elle sera terre d'accueil lors de nos sorties longues.
- De plus, il est possible d'y faire des séances de cryothérapie gratuites, dans une eau couleur Guinness !

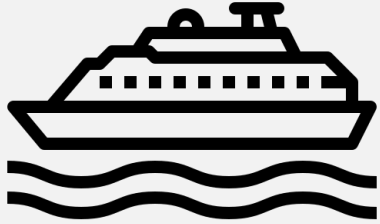




LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

- « The Greenway » est une piste cyclable et piétonne reliant le centre-ville de Dungarvan à la ville de Waterford. Longue de 46km au total, elle longe en partie les côtes irlandaises.
- Elle est souvent empruntée par les adultes du club de West Waterford AC comme terrain d'entraînement.

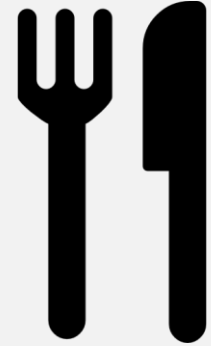
ET SI ON PARLAIT BUDGET....IL N'EST JAMAIS TROP TARD...



- Une traversée dure entre 16h et 18h environ.
- Un aller-retour avec un couchage en cabine, car nous dormons sur le ferry, nous coûtera 200€/p.
- Il y a possibilité à bord de manger, aller au bar, aller au cinéma, jouer à des jeux d'arcade,...



- Nous passerons 8 jours et 7 nuits sur les terres irlandaises.
- *Gold Coast Golf Resort* nous propose 800 € par lodge (9 personnes) pour une semaine.
- Avec un accès gratuit à la piscine, au hammam et au jacuzzi.



- Pour les repas, le self de *Gold Coast Golf Resort* nous propose une formule à la journée avec une soupe à 5€, un plat à 14€ et un dessert à 2€, par personne.
- Le petit-déjeuner sera pris dans les maisons respectives.
- Le déjeuner pourra être préparé par nos athlètes le midi pour se sensibiliser à la nutrition.

COÛT DU STAGE



- Coût du stage pour les athlètes compétitions de Vernouillet ATHLE : 480 euros par personne .
- Coût du stage pour les autres personnes: 580 euros par personne.

Comprend le transport en bateau AR, hébergement, restauration.

Ne comprend pas le transport AR de Vernouillet à Cherbourg (covoiturage) et les visites.

