

BILAN JOURNÉE DE COHÉSION 100% FÉMININ

21 novembre 2020

Deuxième stage de cohésion 100% féminin organisé par la Ligue.

Une première organisation a été mise en place pour le week-end du 19 au 21 juin sur la base nautique de Vioreau mais annulée pour raisons sanitaires. Contact : Thierry Taillandier.

Une deuxième organisation a été mise en place pour la journée du 21 juin à St Julien de Goncelles mais annulée pour raisons sanitaires. Contact : Marc Brunet.

Il a été décidé de maintenir cette date en proposant un format à distance.

1. Objectifs recherchés :

- ✓ Créer du lien / de la cohésion
- ✓ Connaître son corps et en prendre soin

2. Participantes:

9 jeunes filles entre 10 ans et 14 ans.

Clubs représentés : SN sablais, CN Moutiers, SNO, ANCRE, CVAN, CNBPP, CV Sillé Plage.

Supports pratiqués : Laser - 1, Opti - 7, Planche - 1

3. Moyens :

Intervenantes :

- Hélène Noesmoen: sportive de haut-niveau en Windsurf (PO)
- Céline Choulet: organisation et coordination

4. Programme :

HORAIRES	ACTIVITÉ
14h-14h20	Présentation de l'après-midi
	Inclusion - portrait chinois
	Jeu de cohésion : une histoire sans fin
14h20-16h	Échanges sur comment prendre soin de son corps
	Focus sur la préparation physique
	Présentation et expérimentation de plusieurs exercices (respiration, gainage, squats, fentes, ...)
	Présentation du circuit challenge de l'après-midi
16h-16h20	Travail en groupe pour ajouter un exercice au challenge
16h20-17h	Challenge par équipe
17h-17h30	Échanges avec Hélène (parcours, motivations, entraînement ...)

5. Points positifs

- La réalisation et l'adaptation de cette action malgré le contexte sanitaire.
- La participation et l'implication des filles.
- L'intervention de qualité d'Hélène, son adaptation au public, sa bienveillance, son naturel dans les réponses aux questions.
- Les contacts pris sur les 2 sites (Vioreau et St Julien) qui nous faciliteront le travail l'an prochain.

6. Points négatifs

- Le format très court (3h30) mais répondant au contexte à distance. Difficile de demander aux jeunes filles de rester une journée entière devant leur écran.
- La correction des exercices de préparation physique complexe via une interface Webcam.
- De l'échange entre les filles et les intervenantes mais peu entre elles. Peu d'espace pour le faire, difficile de prendre la parole derrière l'écran, temps court sans moment off.

100% féminin

DE STAGE COHÉSION

21 NOVEMBRE 2020
SAINT-JULIEN-DE-CONCELLES

LIGUE **FFVoile**
Pays de la Loire

OUVERT
AUX LICENCIÉES FFVOILE
DE 10 À 14 ANS

ACTIVITÉS SPORTIVES
DE PLEINE NATURE
Jeux et ateliers

COLLECTIF

PRÉPA PHYSIQUE

CHALLENGE

PARTAGE

Plus d'infos : www.voilepaysdelaloire.com