

STAGE MARCHÉ EN MONTAGNE



Jeudi 25 et vendredi 26 août 2016

PRÉSENTS :

- U13 : Marie, Léa, Gaston (Groupe 2)
- U14 : Gaetan (Groupe 2)
- U15 : Clémentine, Clémence, Claire, Alexine, Matthias (Groupe 2)
- U16 : Romane (Groupe 2), Tom, Clément, Thomas, Corentin, Alexis (Groupe 1)
- U17 : Magali, Charlotte (Groupe 2), Justin (Groupe 1)
- U18 : Lucas M, Loïc (Groupe 1)
- Encadrement : Jean-Claude Roguet, Fabrice Mandel et Christophe Tournier

SÉANCES :

Itinéraire :

- 1er jour : Chamonix (groupe 1) ou Merlet (groupe 2), Bel-Lachat, Brévent, Moëde-Anterne
Environ 17km pour 1800m de dénivelé positif (groupe 1) - 15km pour 1500m (groupe 2).
- 2e jour : Chalet de Moëde-Anterne, Col de Salenton, **le Buet (3096m)**, Vallorcine.
Environ 19km pour 1300m de dénivelé positif.

		Groupe 1	Groupe 2
JEUDI	M	3h00	3h00-3h15
	AM	1h45	2h00
VENDREDI	M	3h15-3h45	3h40-4h20
	AM	0h45-1h00	1h00
TOTAL :		8h45 - 9h30	9h45 – 10h30

REMARQUES :

Météo excellente sur les deux jours. La chaleur était importante les après-midi, mais les séances plus courtes. Les « pauses fraîcheur » près des ruisseaux ont été appréciées.

Bonne ambiance entre les jeunes. Le groupe s'est montré motivé jusqu'au dernier après-midi. Certains doivent toutefois se montrer plus sérieux dans la récupération, que ce soit le soir ou après les séances.

Très bon accueil au Refuge de Moëde-Anterne où les douches chaudes, les draps, etc. ont été appréciés.

On regrettera la faible participation des U13-U14 (minimes) à ce stage : 4 présents sur 13 licenciés. Les présents ont été exemplaires au niveau du comportement, et ont montré un bon niveau physique.

Merci à Jean-Claude Roguet et Fabrice Mandel pour l'accompagnement, et aux familles Basthard-Bogain, Cadet, Giammaria, Lvet, Mandel, Sylvestre-Baron, Trottet et Zurfluh pour le transport.

Le prochain stage se déroulera du 23 au 26 octobre à la Féclaz, où l'accent sera mis sur le ski-roues.

Photos :

<https://cloud.skitraining.fr/file/data/public/stage-buet-2016>

