

# STAGE 2019 - N°1

## LA FÉCLAZ – DU 08 AU 11 JUILLET



- **Effectif** : 25 présents (9 U13, 9 U15, 7 U17)

### Organisation du stage

- **Encadrement** : Philippe Valleix pour le biathlon, Mélissa Gal, Claudie Fournier (un très grand merci à tous les trois) et Christophe
- Merci aux parents pour le transport,
- Hébergement à l'hôtel Notre-Dame des Neiges, toujours très bien reçus (chambres, repas, accueil...).
- Conditions météorologiques : beau temps sur l'ensemble du stage, températures agréables pour l'entraînement !
- Quelques petites chutes sans gravité,
- Comportement satisfaisant à l'intérieur de l'hôtel, mais le **respect des phases de repos est encore insuffisant pour certains**. La fatigue s'accumule et la fin du stage est plus compliquée.

### Bilan sportif

- En volume, entre 14h et 15h30 effectuées, selon les groupes.

**Programme** : stage axé sur le ski-roues pour profiter de l'infrastructure de la Féclaz :

- 5 à 6 séances de ski-roues skate et classique : une séance de vitesse, une séance d'alternance d'allures, et sur toutes les séances du travail technique (avec vidéo sur certaines séances) et de la distance aérobie dans des proportions variables entre les différents groupes,
  - chaque après-midi, la séance se terminait par du renforcement musculaire et une séance d'étirement,
  - 2 à 3 séances de course à pied, avec une séance de vitesse,
  - 6 séances de biathlon organisées (deux séances par enfant, en petits groupes),
  - 1 séance de foot, avec une attention particulière au travail des changements de rythme,
  - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 10 minutes environ).
- Bon comportement lors des séances d'entraînement pour la majorité des jeunes,
- **Prochain stage du 26 au 29 août à la Féclaz**

