STAGE 2019 - N°2
LA FÉCLAZ – DU 26 AU 29 AOÛT

- **Effectif :** 22 présents (11 U13, 10 U15, 1 U17)

Organisation du stage

- **Encadrement :** Corentin Giammaria, Lionnel Orvain pour le biathlon, Caroline Chaverot (un grand merci à tous) 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.
- Nombreuses petites chutes avec des égratignures plus ou moins grandes.
- Comportement satisfaisant à l'intérieur de l'hôtel, mais le **respect des phases de repos est encore insuffisant pour certains**.

Bilan sportif

- En volume, entre 15h et 16h 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 type KO sprint, une séance endurance force, 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 et une séance plus longue (course à pied/marche),
  - 2 séances de biathlon organisées (une à 10m et une à 50m),
  - 1 séance de foot, avec une attention particulière au travail des changements de rythme (certains ont joués également quelques minutes après la séance de l'après-midi),
  - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 10 minutes environ).
- Bon comportement lors des séances d'entraînement,

- **Prochain stage du 20 au 23 octobre à la Féclaz**