

STAGE 2019 – N°3

LA FÉCLAZ – DU 20 AU 23 OCTOBRE



- **Effectif** : 23 présents (14 U13, 7 U15, 2 U17)

Organisation du stage

- **Encadrement** : Lionnel Orvain pour le biathlon, Marie Labrosse sur certaines séances, Mathieu et Christophe
- Merci aux parents pour le transport,
- Hébergement pour la 1ère fois au gîte « Les Chamois », les jeunes ont apprécié (ambiance, repas, accueil...).
- Conditions météorologiques : une journée de pluie, et une demi-journée mitigée. Beau temps ou correct sur le reste du stage.
- Quelques petites chutes avec des égratignures plus ou moins grandes.
- Comportement satisfaisant à l'intérieur du gîte, mais il faut prendre conscience de l'importance du repos (sieste et nuit) pour un bon enchaînement des séances jusqu'à la fin du stage.

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 :

- 6 séances de ski-roues skate et classique, avec notamment :
 - une séance type KO sprint,
 - une ou deux séances endurance force,
 - une séance vitesse,
 - une séance slaloms,
 - 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,
- **1 séance de biathlon organisée pour chaque groupe concerné** (trois séances en tout),
- 1 séance de course à pied « longue »
- 1 séance course à pied et renforcement musculaire.
- Après 3 séances de ski-roues, 15' de gainage effectués.
- Étirements chaque jour
- Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).
- Bon comportement lors des séances d'entraînement,

