

STAGE 2020 – N°1

LA FÉCLAZ – DU 24 AU 27 AOÛT



- **Effectif :** 28 présents sur les catégories U12-U15 (seulement 3 absents)
Note : pour 14 jeunes, ce stage était le premier avec le club ou le foyer

Organisation du stage

- **Encadrement :** Lionnel Orvain, Luc Chaverot et Philippe Valleix pour le biathlon du 1^{er} jour, Mathieu et Christophe
- **Transport :** merci aux parents, ainsi qu'à l'ORS pour le prêt d'un minibus.
- **Hébergement :** excellent accueil à l'hôtel Notre-Dame des Neiges (accueil, repas, piscine...).
- **Conditions météorologiques :** beau temps sur l'ensemble du stage.
- Quelques petites chutes avec des égratignures plus ou moins grandes, mais finalement sans gravité.
- Très bon comportement du groupe, que ce soit lors des entraînements ou pour l'ambiance à l'intérieur de l'hôtel. De manière générale, bon respect des consignes de vie collective.
- Covid : le port du masque était obligatoire à l'intérieur de l'hôtel et lors des transports, et plusieurs rappels pour se laver les mains. Indirectement, cela a permis la présence de Mathieu sur ce stage !

Bilan sportif

- En volume, environ 16h effectuées, selon les groupes.
- **Programme : stage axé sur le ski-roues** pour profiter de l'infrastructure de la Féclaz :
 - 7 à 8 séances de ski-roues classique et skate, avec notamment :
 - une séance chronométrée,
 - une ou deux séances endurance force pour le groupe U13-U15,
 - une séance vitesse,
 - 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** (sur une journée),
 - 1 séance de course à pied « longue » pour le groupe U13-U15,
 - Chaque après-midi, 15' de gainage effectués et séance d'étirements,
 - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).
- Bon comportement général lors des séances, avec des progrès qui permettront de bien démarrer la préparation automnale.

