

# STAGE 2020 – N°2

## LA FÉCLAZ – DU 18 AU 21 OCTOBRE



- **Effectif :** 27 présents (25 U12-U15 + 2 U16)

### Organisation du stage

- **Encadrement :** Philippe Valleix, Luc et Caroline Chaverot pour le biathlon du dernier jour, Maxime Colet pour les deux U16 présents, Mathieu et Christophe
- **Transport :** avec les parents (merci à eux) et le minibus du club.
- **Hébergement :** excellent accueil au gîte le Repaire (accueil, repas, chambre...).
- **Conditions météorologiques :** très chanceuse avec du beau temps sur l'ensemble du stage.
- Assez peu de chutes, mais quelques égratignures tout de même.
- Très bon comportement du groupe, que ce soit lors des entraînements ou pour l'ambiance à l'intérieur de l'hôtel. Malgré un peu d'agitation, les consignes de vie collective sont respectées en général.
- Covid : port du masque dans les parties communes et lors des transports, lavage régulier des mains, tables de 6 maximum...

### Bilan sportif

- En volume, entre 15 et 16h effectuées, selon les groupes.

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

- 8 séances de ski-roues classique et skate, avec notamment :
  - une à deux séances chronométrées,
  - de l'endurance force pour les plus grands,
  - 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 mixte ski-roues / course à pied pour le groupe U14-U15,
- Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 15 minutes environ).
- Bon comportement général lors des séances, vivement le ski !

