

STAGE 2021 – N°2

LA FÉCLAZ – DU 23 AU 26 AOÛT



- **Effectif :** 26 présents des catégories U12 à U16
Note : pour 3 jeunes, ce stage était le premier avec le club ou le foyer

Organisation du stage

- **Encadrement :** Caroline Chaverot et Sylvain Colombar pour le biathlon, Maxime, Corentin et Christophe
- **Transport :** avec le mini-bus de l'ORS, celui du club, et merci aux parents pour le transport.
- **Hébergement :** excellent accueil à l'hôtel Notre-Dame des Neiges (accueil, repas, piscine...).
- **Conditions météo :** beau temps sur la majeure partie du stage, couvert ou léger brouillard de temps à autre.
- Quelques petites chutes et égratignures sans gravité.
- Bon comportement du groupe, en particulier lors des entraînements ou pour l'ambiance à l'intérieur de l'hôtel. Le respect des temps de repos est encore à améliorer pour beaucoup. Bonne ambiance générale.
- 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.

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 :
 - 6 séances de ski-roues classique et skate, avec notamment selon les groupes :
 - un chrono ou une alternance d'allures,
 - une séance endurance force,
 - une séances de vitesse,
 - et sur toutes les séances du travail technique et de la distance aérobie dans des proportions variables entre les différents groupes,
 - **1 séance de biathlon organisée pour chaque groupe concerné,**
 - 1 séance de course à pied dénivelé,
 - 1 séance course à pied avec base athlé et vitesse,
 - 2 séances de gainage et musculation
 - Séance d'étirements chaque jour,
 - Réveil musculaire le matin (footing et divers exercices pour 10 minutes environ).
- Bon comportement général lors des séances, avec des progrès pour les débutants, et un travail sérieux pour les «anciens» (bien rester concentré sur les points techniques).



