STAGE VERCORS – DU 17 AU 23 OCTOBRE 2026

- **Effectif :** 32 présents des catégories U12 à U18

Organisation du stage

- **Encadrement :** Florent (parent), Hugo, Matéo (**un grand merci à tous**) et Christophe.
- **Transport :** avec les mini-bus du club + 2 bus prêté (Comité MB) et loué (CAF).
- **Hébergement :** Centre les Prés Verts – Villard de Lans.
- **Conditions météo :** beaucoup de pluie sur l'ensemble du stage ! Beau temps sur 4 demi-journées seulement.

Bilan sportif

- En volume, environ 24h d'entraînement en 6 jours selon les groupes :
  - **Stage axé sur le ski-roues et la montagne** pour profiter de la piste de ski-roues et du cadre offert par le Vercors : 7 séances de ski-roues dans les deux styles, avec du travail technique et aérobie, de la vitesse, du travail d'allures, ainsi qu'une séance type chrono (selon catégories).
  - 2 sorties en montagne, 2 séances de course à pied vallonnées. La météo nous a conduit à adapter le programme au jour le jour.
  - 2 séances de gainage et renforcement musculaire, 1 séance de sport collectif,
  - 1 séance à la patinoire de Villard-de-Lans en raison de la météo, celle-ci a été appréciée.
  - Réveil musculaire le matin (footing 10 minutes environ),
  - Séances d'étirements et mobilité tous les soirs (15 minutes environ).
- Un stage positif avec six jours consécutifs d'entraînement, et notamment beaucoup de travail technique pour les plus jeunes. Globalement du bon travail effectué sur le stage.

Vie de groupe

- Bonne ambiance générale, avec parfois un peu trop d'agitation, quelques petites tensions, mais cela reste tout à fait acceptable et normal pour un groupe de cet âge et de cet effectif.
- Points d'amélioration :
  - Accentué par les chambres collectives, le respect des temps de repos est compliqué et il a été nécessaire de faire de nombreux rappels à l'ordre, parfois plusieurs fois par jour. La récupération est moins bonne, et **cela gêne ceux qui ont besoin de plus de repos**.
  - Bien penser à s'équiper en fonction de la météo : partir sans veste, en petit short, etc. a été régulier alors que les conditions étaient froides et humides.
  - **Groupe U14 et + :** quelques petites blessures et maladies en arrivant au stage. **Bien que la participation au stage puisse être un objectif, le stage ne permet pas de se soigner**. Au mieux, les séances devront être adaptées ; au pire l'état s'empirera en contaminant quelques collègues au passage...

Photos à retrouver sur le site du club



