Stage US Autrans – Samedi 28 au Dimanche 29 Aout 2021

U13-2 (2009) à U15 (2007) - La Feclaz

2 jours :

- **2 séances SR sk**
- **2 séances Footing** et ou **MB**
- **1 séance RM**
- 1 nuit en gîte (La Feclaz)

JOUR 1 (Samedi 28 Aout) :

- Départ Autrans 8h
- Matin 10h-12h : **Footing** DT + **RM**
- AM 14h30-17h : **SR sk** – DT et vitesse
- Nuit : gîte

JOUR 2 (Dimanche 29 Aout) :

- Matin 9h – 11h30:
  - **SR cl** – Technique et DT
    - Montée depuis St François de Sales 10km / +460m
    - puis récup sur piste SR
  - **SR sk** – **Biathlon** pour grpe Biathlon
- AM 13h30 – 16h: **Marche Batons – Footing** – Intervalles Aérobie
- Soir : retour sur Vercors avec Parents

- **Pour qui :** U13 à U15
- **Encadrement :** Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance :** organisation parents pour amener les jeunes à la Feclaz (ou seront les entraîneurs)
- **Coût : 70€**
- **Heures Dates :**
  - Vendredi : **RDV 8h Autrans – 8h10 Lans – 8h15 St Niz**
  - Fin stage Samedi : **18h retour Vercors avec parents**
- **Matériel** : trousseau complet en fin de document
  - PN perso pour le vendredi midi
  - Duvet
  - Bâtons SR sk et cl / chaussures Ski Sk et cl / casque
  - casque / lunette / gants
  - SR perso ou ceux du club distribués au moment séance
  - Chaussures running
  - Veste chaude pour le soir
  - Lampe frontale / gel hydro alcoolique perso
  - Mini sac à dos pour affaires (changes) sur séances

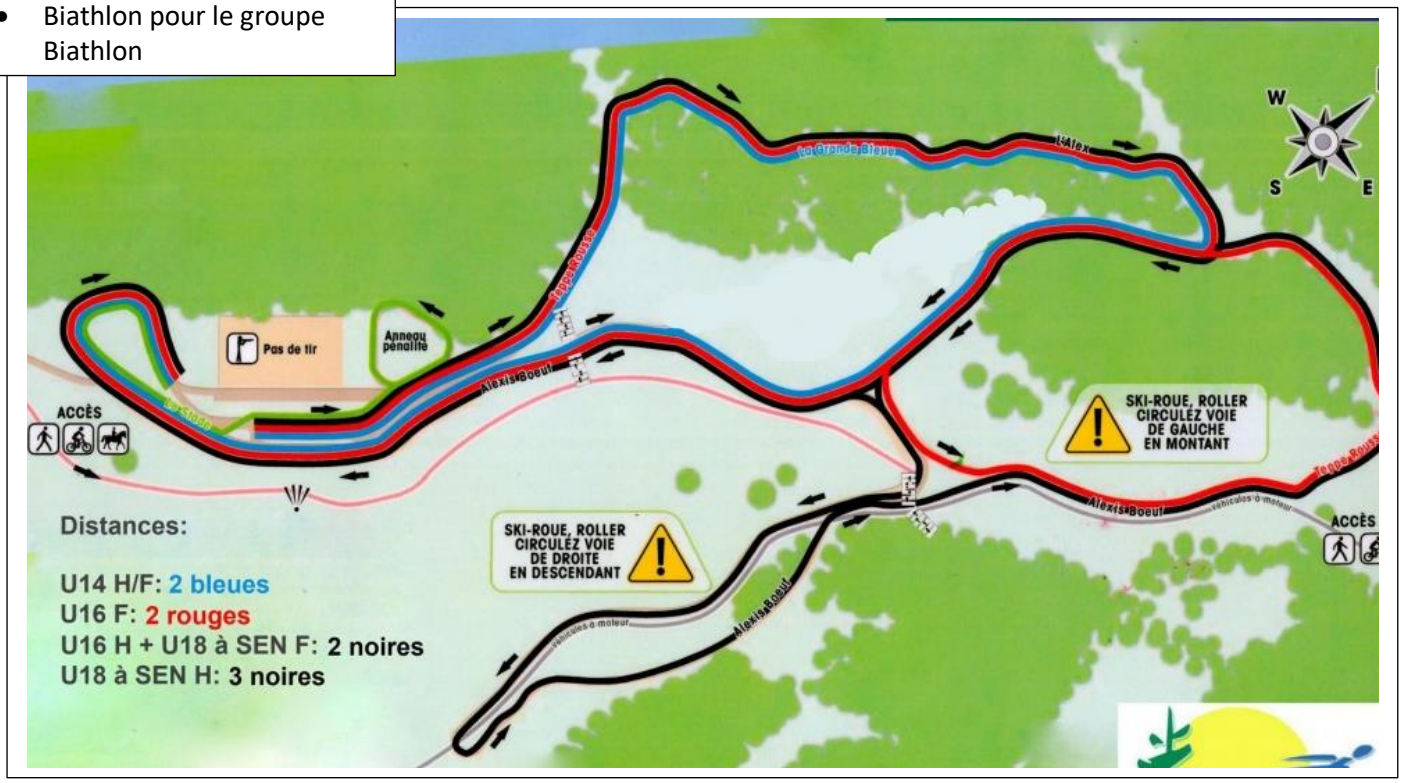
Jour 1 - Stage US Autrans – Samedi 28 Aout

Footing - RM + Ski Roue SK

JOUR 1:
Matin: Footing DT cool

JOUR 1 :
AM

- SR skate DT et vitesse
- Biathlon pour le groupe Biathlon



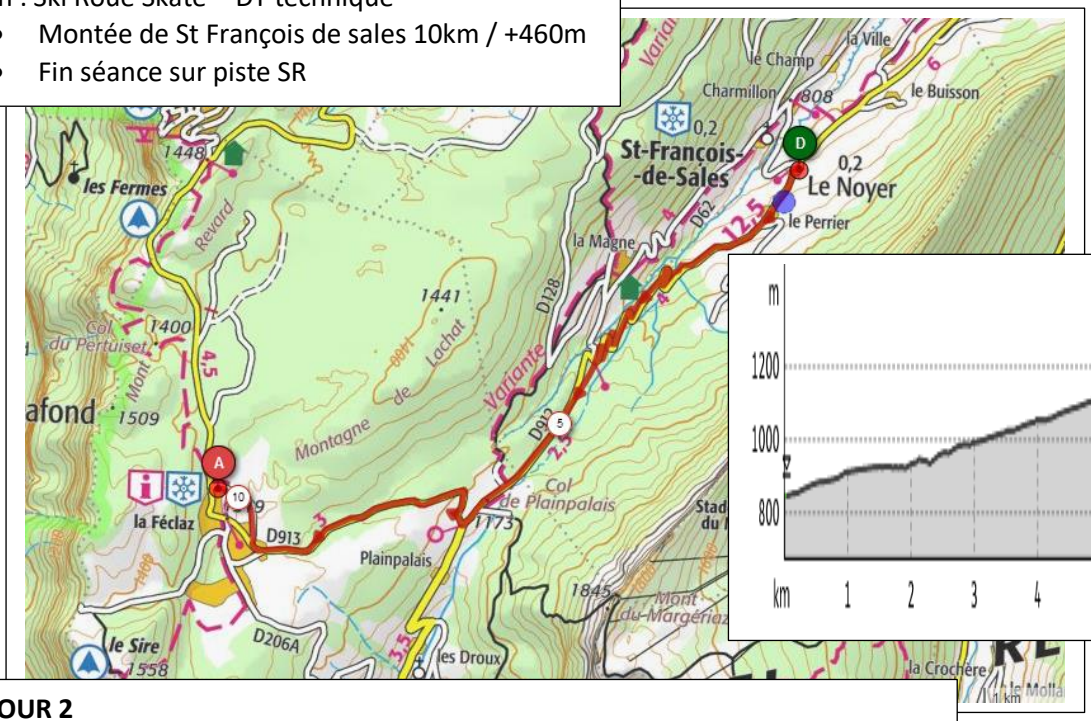
Jour 2 - Stage US Autrans – Dimanche 29 Aout

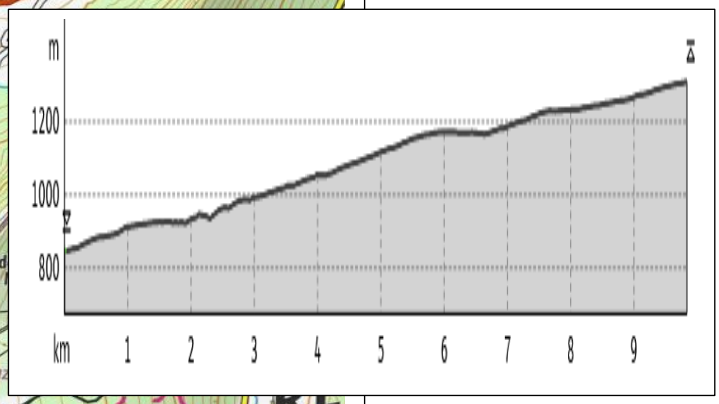
Ski Roue Cl 10km / SR Biathlon 50m (grpe Biathlon)

+ Marche Bâton

JOUR 2
Matin : Ski Roue Skate – DT technique

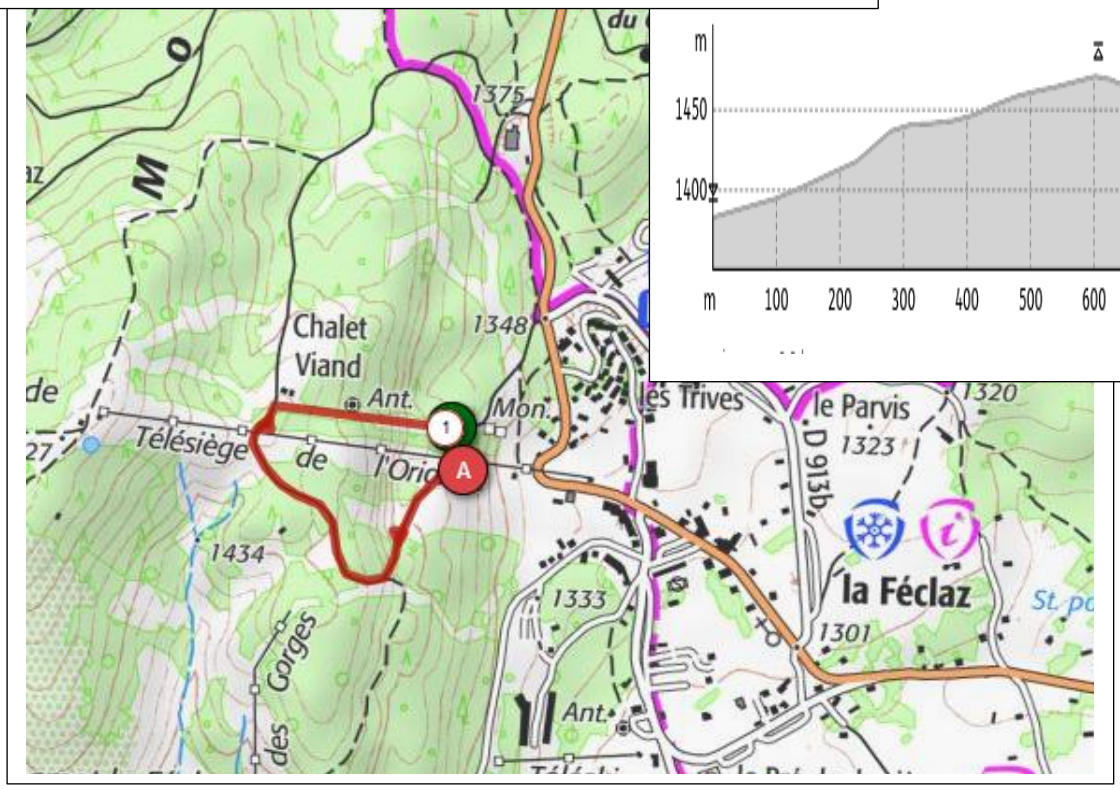
- Montée de St François de sales 10km / +460m
- Fin séance sur piste SR

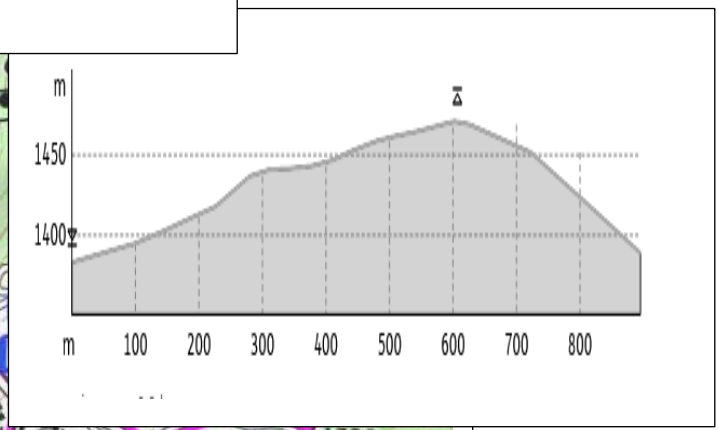




JOUR 2
AM : Intervalles Aérobie Marche Bâton sur boucle 1km

- Montée = 600m / +88m
- 2 segments de 200m intervalles Aérobie en montée
- Boucle à faire 2x à 4x





STAGES U.S AUTRANS 2021

AOUT

« PPG – La Feclaz »

LISTE DE MATERIEL

STAGE PPG – La Feclaz				OK	ABS
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 casque vélo (obligatoire)		
2.	2		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
3.	3		1 paire chaussure de ski classique et skate		
4.	4		1 paire de bâton ski cl et sk avec pointe SR		
5.	5		1 paire petit bâton alu pour Marche Bâton (type bâtons ski alpin)		
6.	6		1 paire SR cl et sk perso pour ceux qui en ont (sinon SR club sur place)		
7.	7		1 paire de lunettes		
8.	8		1 porte bidon + bidon vélo		
9.	9		1 paire de chaussures de footing		
10.	10		1 casquette ou équivalent pour protection soleil		
11.	11		Carabine 22 (déculassée) pour les biathlètes (orga avec Céline)		
12.	12				
13.	1	MATERIEL	**1 chèque de 70€ à l'ordre de l'U.S Autrans**		
14.	2		**1 pique-nique pour le vendredi midi**		
15.	3		1 duvet		
16.	4		1 trousse de toilette		
17.	5		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
18.	6		Crème solaire		
19.	7		Serviette de toilette		
20.	8		1 –2 shorts		
21.	9		2 – 3 tee-shirt		
22.	10		1 pantalon léger		
23.	11		1 pull ou polaire		
24.	12		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
25.	13		1 lampe électrique		
26.	14				
27.	15				
28.	16				