

Stage US Autrans – Dimanche 29 au Mardi 31 Aout 2021

U17 (2006) à **Sen** - **La Feclaz**

2 jours ½ :

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

JOUR 1 (Dimanche 29 Aout) :

- **RDV** : La Feclaz 16h30 venir avec parents
- Fin AM 17h-18h : **Footing** DT tranquille
- Nuit 1 : gîte

JOUR 2 (Lundi 30 Aout) :

- Matin 9h-12h : **SR sk** – DT et vitesse / **Biathlon** pour grpe Biathlon
- AM 14h30-17h : **Footing** DT longue + **RM**
- Nuit 2 : gîte

JOUR 3 (Mardi 31 Aout) :

- Matin 9h – 11h30: **Marche Bâton – Footing** – Intervalles Aérobie
- AM 13h30 – 16h: **SR sk** – Technique et DT
 - Montée depuis St François de Sales 10km / +460m
 - puis récup sur piste SR
- Soir : retour en bus club arrivée 18h Autrans (17h15 St Niz / 17h35 Lans)

- **Pour qui** : U17 à Sen
- **Encadrement** : Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance** : organisation parents pour amener les jeunes à la Feclaz (ou seront les entraîneurs)
- **Coût** : **90€**
- **Heures Dates** :
 - Samedi : **RDV 16h30 La Feclaz**
 - Fin stage lundi : **18h Autrans**
- **Matériel** : trousseau complet en fin de document
 - Duvet
 - Bâtons SR sk / chaussures Ski Sk / 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 – Dimanche 29 Aout

Footing 8km à 12km

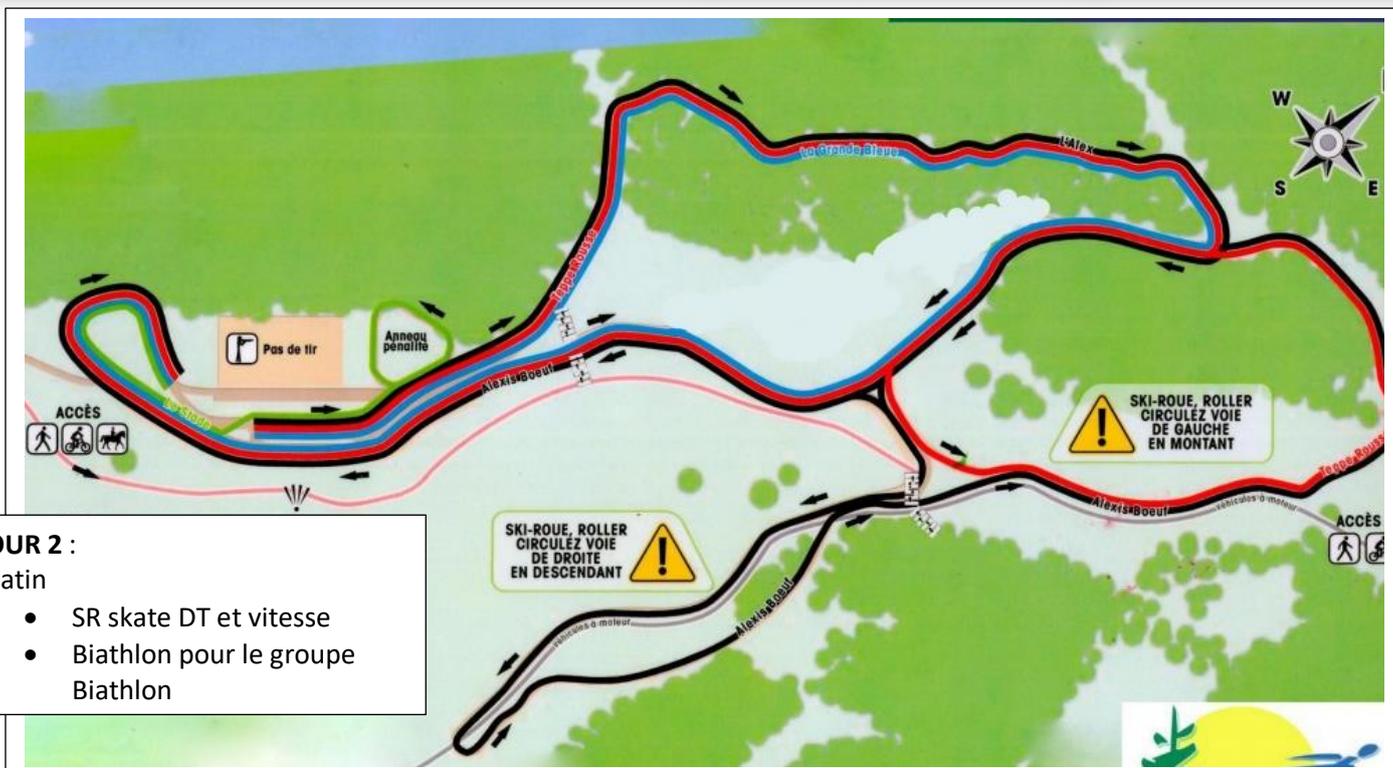
JOUR 1 :

Fin d'AM : Footing DT cool



Jour 2 - Stage US Autrans – Lundi 30 Aout

Ski Roue SK et **Biathlon** (grpe Bibi) + **Footing - RM**



JOUR 2 :

Matin

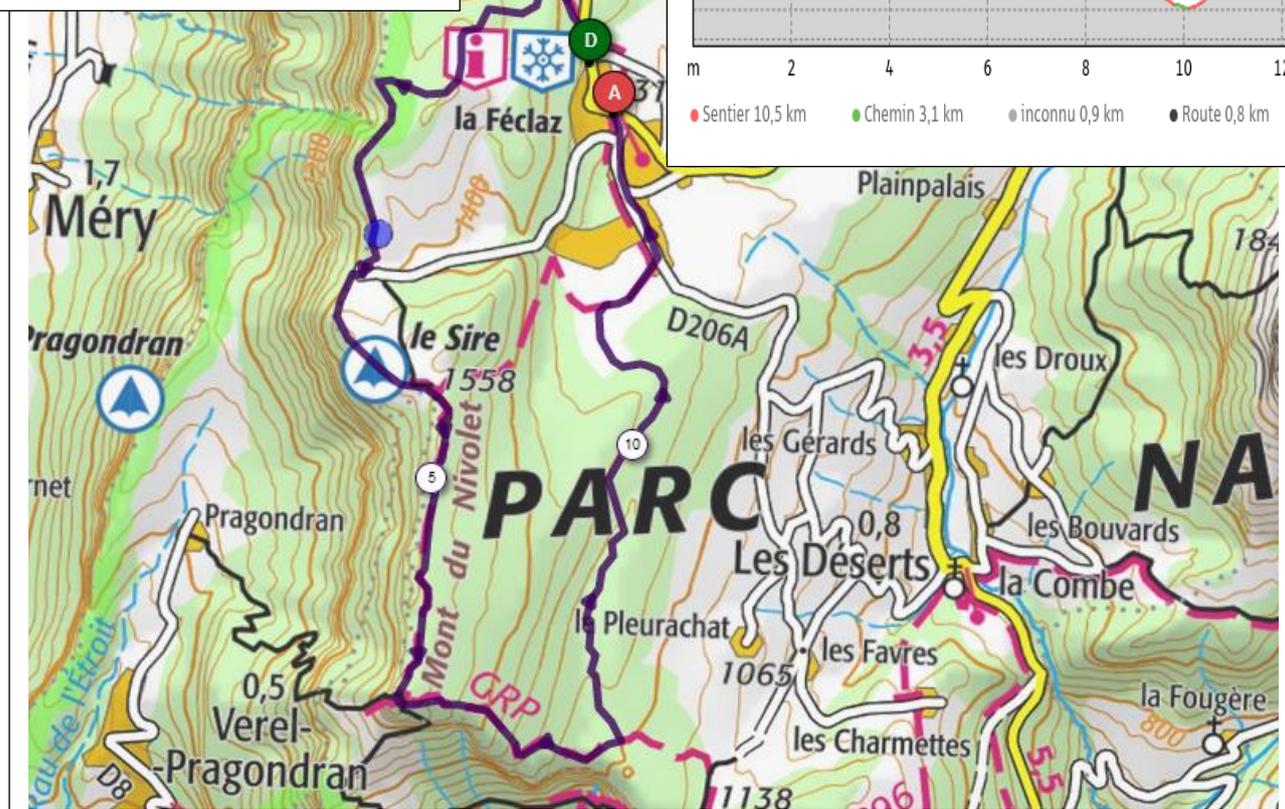
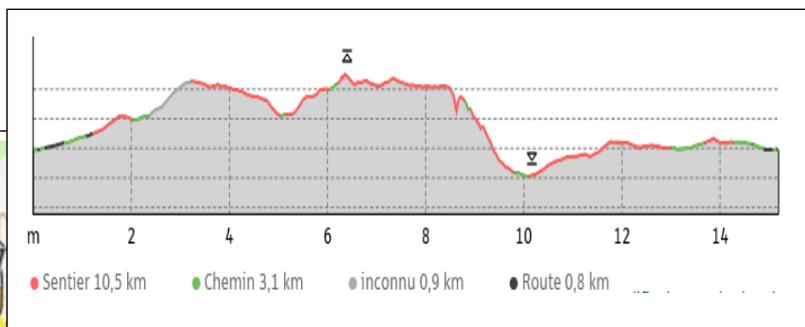
- SR skate DT et vitesse
- Biathlon pour le groupe Biathlon

JOUR 2 :

AM: Footing DT longue **15km** + RM (circuit)

Dénivelée: +552m

Point bas: 1205m / point haut: 1551m



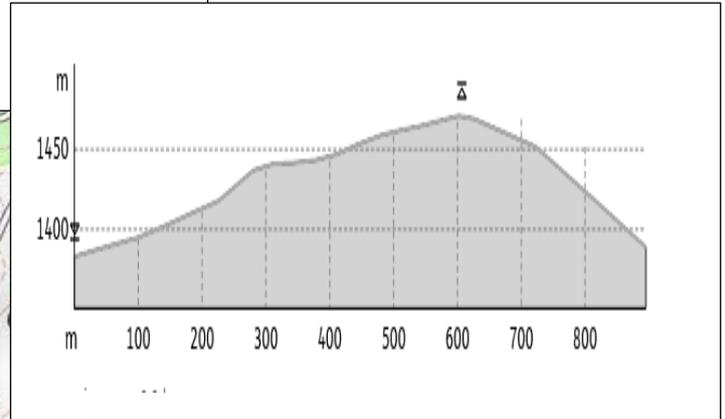
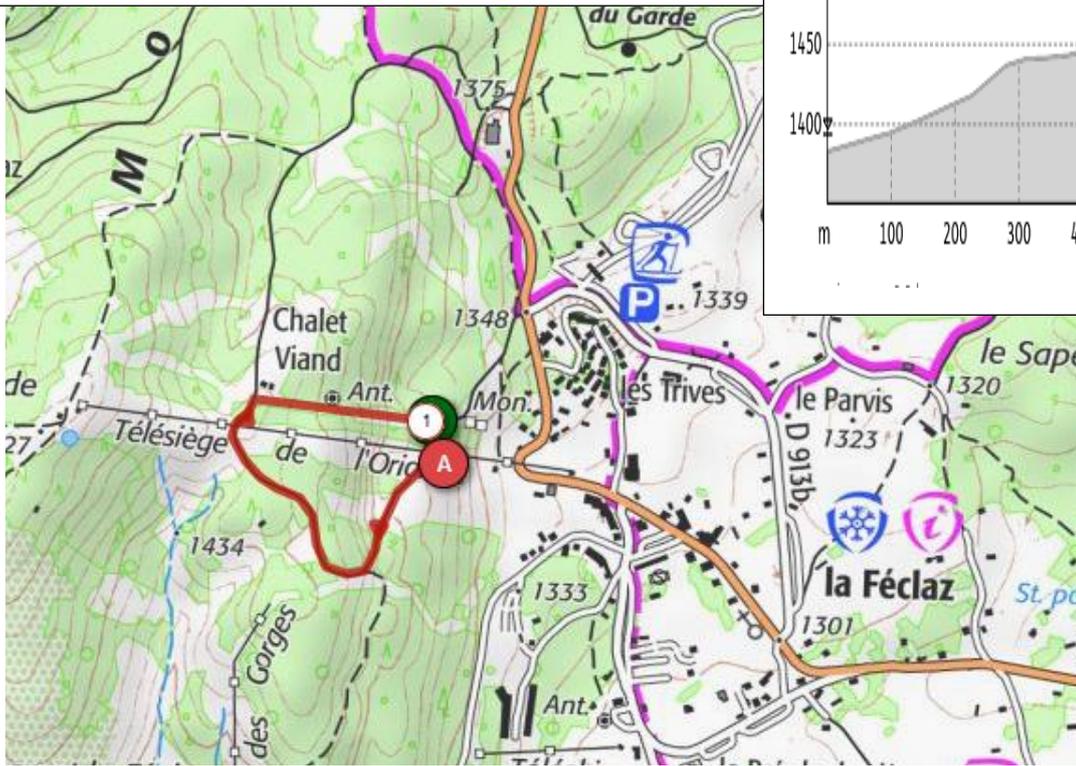
Jour 3 - Stage US Autrans – Mardi 31 Aout

Footing 9km + Ski Roue SK

JOUR 3

Matin : Intervalles Aérobie Marche Bâton sur boucle 1km

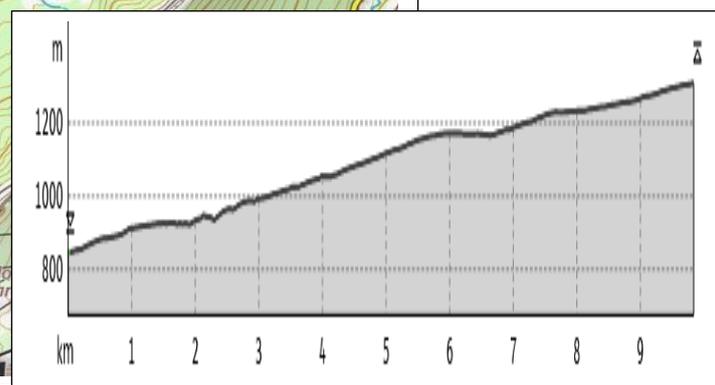
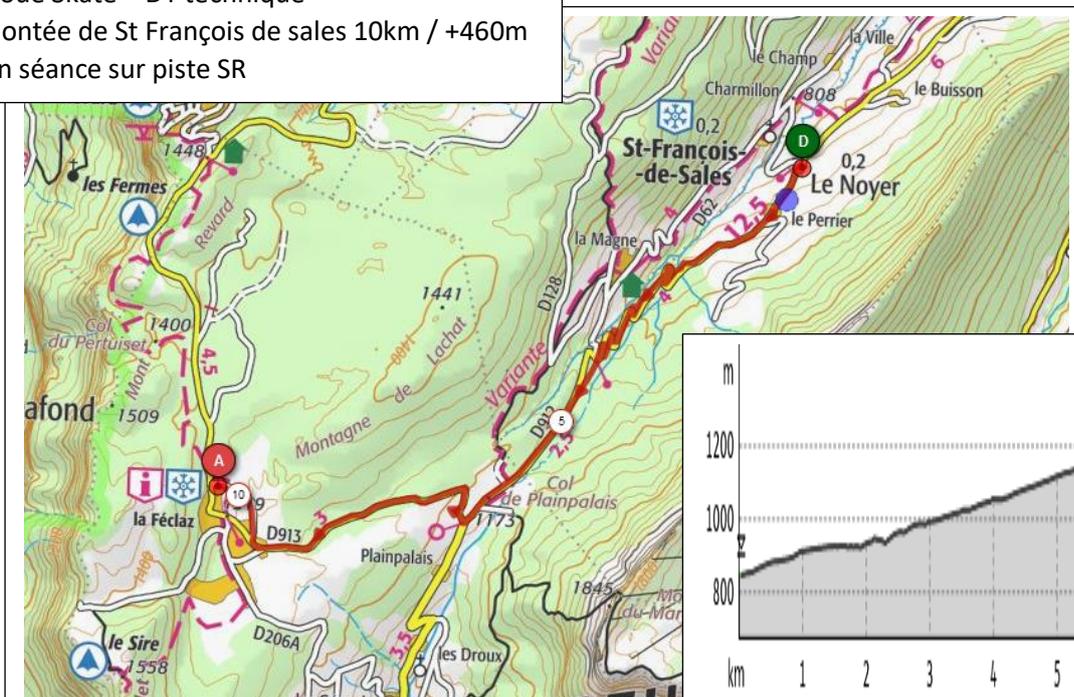
- Montée = 600m / +88m
- 2 segments de 200m intervalles Aérobie en montée
- Boucle à faire 5x à 7x



JOUR 3

AM : Ski Roue Skate – DT technique

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



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 <u>sk</u> avec pointe SR | | |
| 5. | 5 | | 1 paire petit bâton alu pour Marche Bâton (type bâtons ski alpin) | | |
| 6. | 6 | | 1 paire SR cl et <u>sk</u> 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 (<u>orga</u> 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 <u>Kway</u> ou coupe-vent équivalent | | |
| 25. | 13 | | 1 lampe électrique | | |
| 26. | 14 | | | | |
| 27. | 15 | | | | |
| 28. | 16 | | | | |