

Stage US Autrans – Dimanche 03 juillet au Jeudi 07 juillet 2022

U13-2 (2010) à **U17** (2006) - **Mt du Pilat –St Pierre de Boeuf**

5 jours :

- 4 sorties **Vélo Route**
- 3 sorties **Footing**
- 2 sorties **Nautiques Raft et Hydrospeed**
- 4 nuits en camping (St Appolinard – Camping Cottet Pilat)

JOUR 1 (Dimanche 3 juillet) Déplacement : Autrans- St Appolinard (135km) .

- Matin : RDV 9h Foyer – départ 10h / arrivée camping vers 12h.
- 12h – 13h30 : Installation.
- AM 15h-18h: **Vélo Route** / 3 options G1 35km / G2 45km / G3 60km.
- Nuit 1 : camping Cottet Pilat

JOUR 2 (Lundi 4 juillet)

- Matin : : **Footing** – **RM** 10.5km / +150m
- Repas midi : Camping.
- AM : **Raft** sur bassin slalom de St Pierre de Boeuf
- Nuit 2 : camping Cottet Pilat

JOUR 3 (Mardi 5 juillet)

- Matin: **Vélo Route** longue sortie vers Mt du Pilat
- Repas midi : Camping.
- Fin AM : **Footing** – et **sport Co**
- Nuit 3 : camping Cottet Pilat

JOUR 4 (Mercredi 6 juillet)

- Matin : **Vélo Route** / 3 options G1 35km / G2 45km / G3 60km.
- Repas midi : Camping.
- AM : **Hydrospeed** sur bassin slalom de St Pierre de Boeuf
- Nuit 4 : camping Cottet Pilat

JOUR 5 (Jeudi 7 juillet)

- Matin : **Vélo Route**
- Repas midi : Camping
- AM : Séance petit **Footing RM-coordination** puis rangement et départ

Stage US Autrans – Dimanche 03 juillet au Jeudi 07 juillet 2022

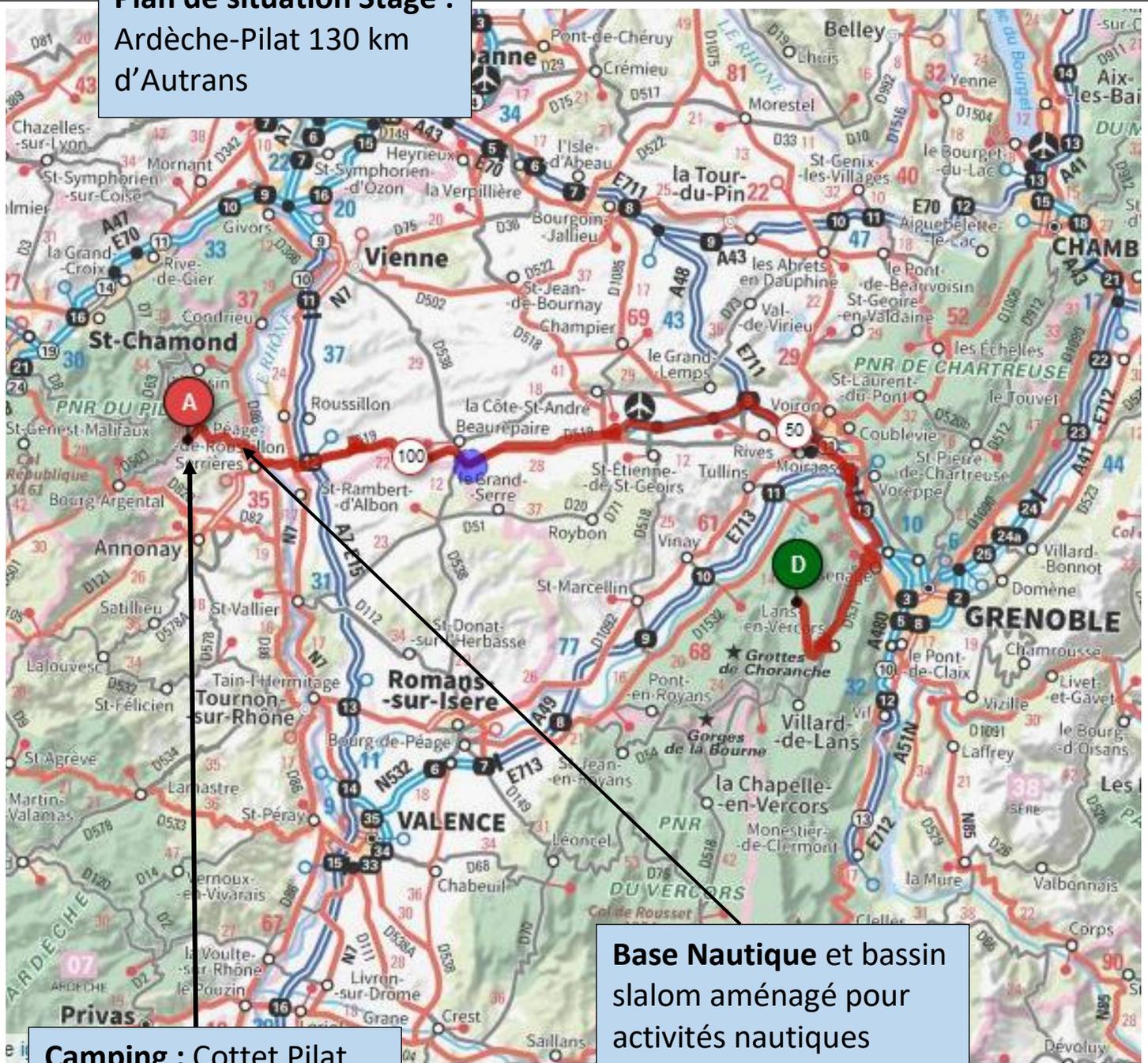
U13-2 (2010) à **U17** (2006) - **Mt du Pilat –St Pierre de Boeuf**

- **Pour qui :**
 - U13-2 (2010) à U17 (2006)
 - U13-2 sont les U13-1 de cet hiver, ceux qui sont actuellement en 6^{ème}. Sont concernés tous les jeunes
- **Encadrement:** Willy-Flo-Céline-Melvin?
- **Aide intendance :**
 - **2 parents pour conduire Bus pendant sorties vélo**, faire navettes, aide intendance course et repas midi
 - Ces parents auront du temps pour eux pendant les temps Footing ou les entraîneurs sont autonomes avec bus. Ces parents pourront aussi être en Footing et activités nautiques avec nous.
 - Prêt de 2 remorques (plus grandes possible) pour transport vélo (envoyer un SMS ou mail a Willy)
 - Repas du soir confectionnés par un traiteur
- **Coût : 200€**
- **Heures Dates :**
 - Dimanche : **RDV 9h Foyer Autrans**
 - Fin stage mardi : **18h Autrans**
- **Matériel :** (Trousseau complet en dernière page)
 - PN J1+ 1 grande bouteille eau
 - Duvet
 - Tente pour 2 ou 3
 - Matelas
 - Vélo route / casque / lunette / gants / chambre air
 - Chaussures running
 - Vieilles chaussures pour activités nautiques
 - Veste chaude pour le soir
 - Lampe frontale / gel hydro alcoolique perso
 - Mini sac voyage pour intendance
 - Mini sac à dos pour les changements affaires sur sorties

Stage US Autrans – Dimanche 03 juillet au Jeudi 07 juillet 2022

U13-2 (2010) à U17 (2006) - Mt du Pilat –St Pierre de Boeuf

Plan de situation Stage :
Ardèche-Pilat 130 km
d'Autrans



Camping : Cottet Pilat
dans village de Saint
Appolinard

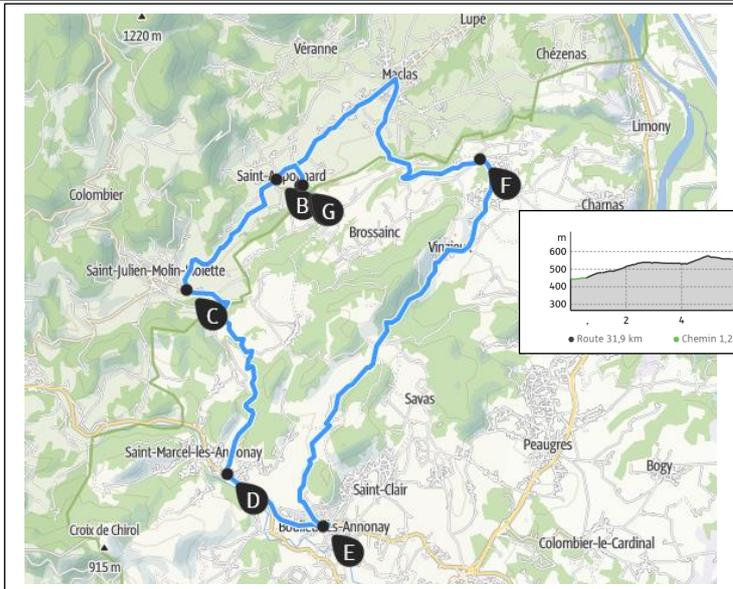
**Base Nautique et bassin
slalom aménagé pour
activités nautiques**

Jour 1 - Stage US Autrans – Dimanche 03 Juillet

Vélo Route 35km – 45km ou 60km

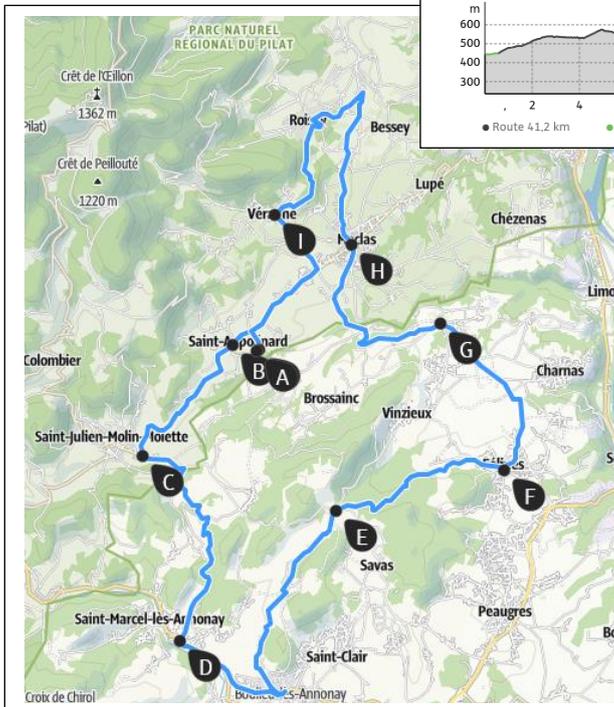
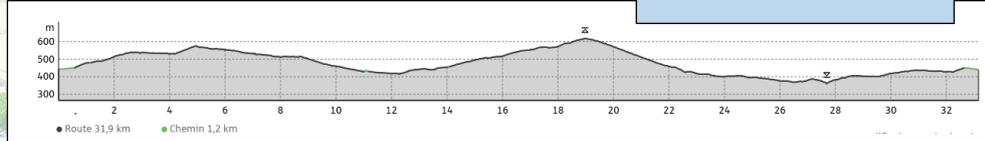
JOUR 1 (Dimanche 3 juillet) :

- Matin 10h-12h :
- AM 15h-18h : **vélo de route en aller-retour** – mise en route
 - 3 options et 3 groupes: court (35km) moyen (45km) long (61km)
- Nuit : camping



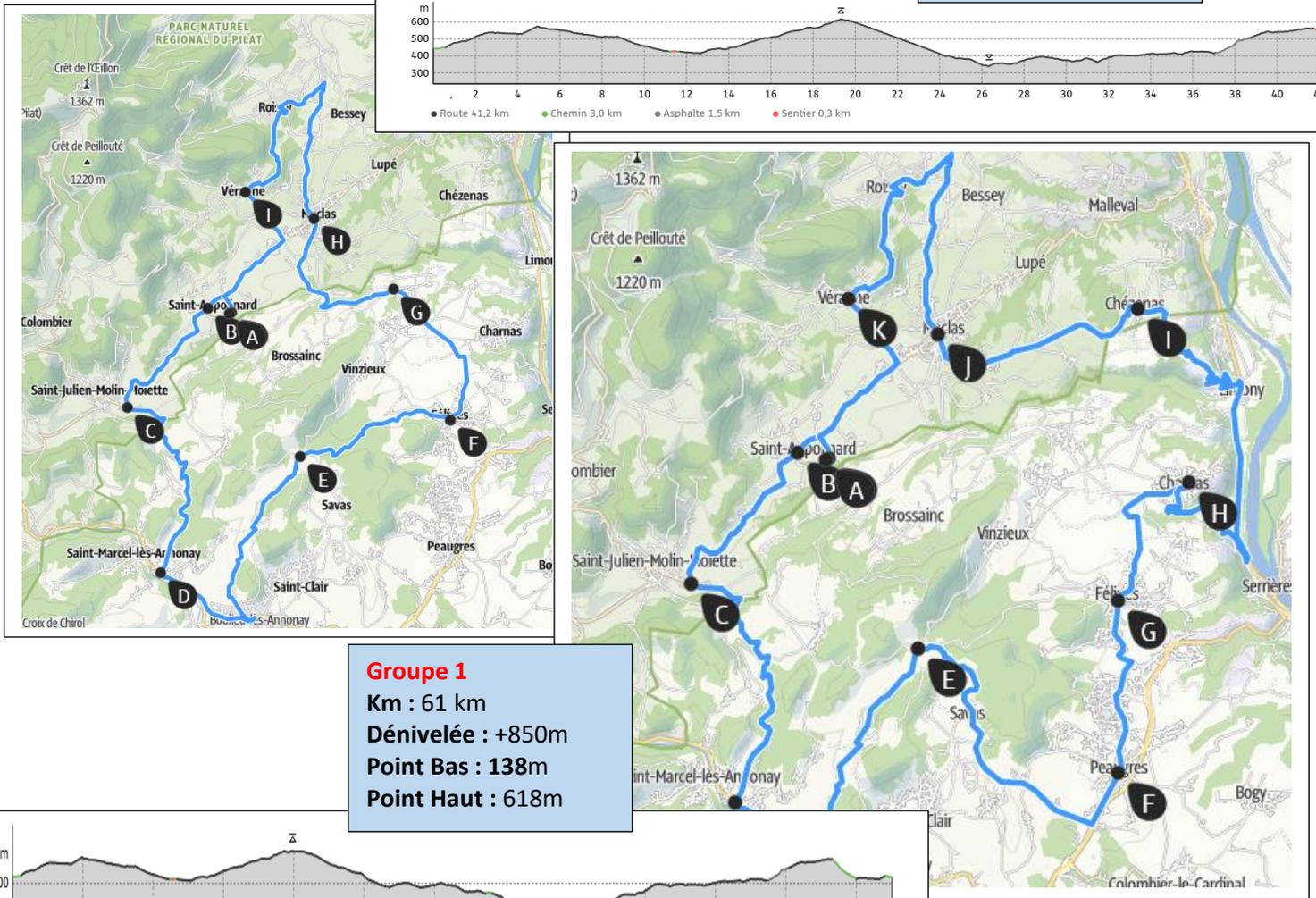
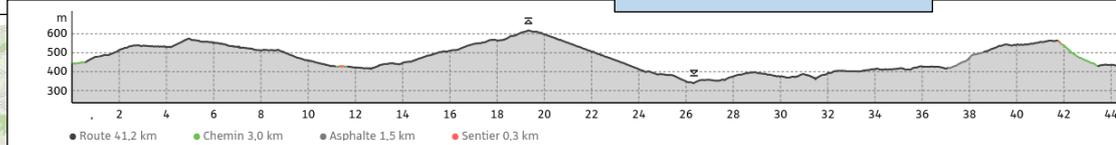
Groupe 3

Km : 32 km
Dénivelée : +428m
Point Bas : 361m
Point Haut : 618m



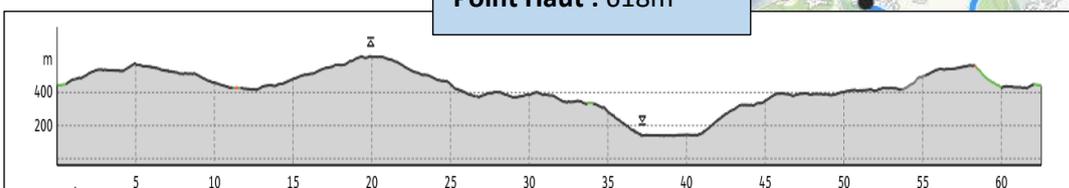
Groupe 2

Km : 45 km
Dénivelée : +606m
Point Bas : 361m
Point Haut : 618m



Groupe 1

Km : 61 km
Dénivelée : +850m
Point Bas : 138m
Point Haut : 618m



Jour 2 - Stage US Autrans – Lundi 4 Juillet

Footing + RM / Raft

JOUR 2 (vendredi 2 juillet)

- Matin : **Footing** (10 à 15 km suivant les groupes) + **RM** (circuit au camping)
- AM : **Rafting**
- Nuit : camping

Matin : **Footing - RM**



AM : **Rafting**



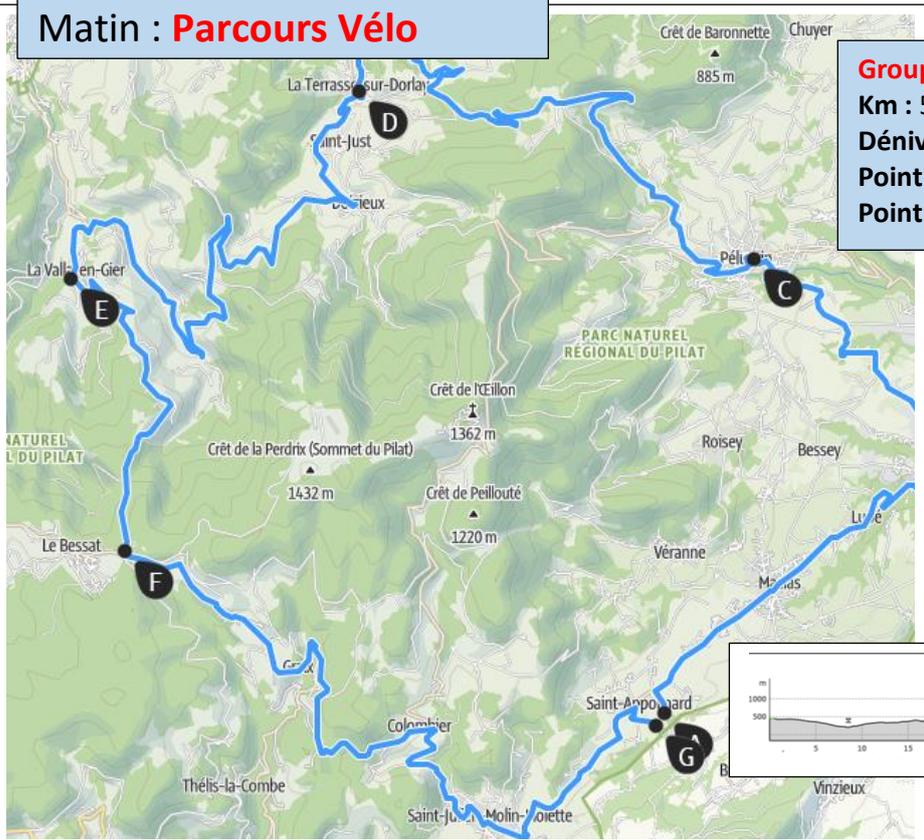
Jour 3 - Stage US Autrans – Mardi 5 Juillet

Vélo Route (longue sortie) + Footing et Sport Co

JOUR 3 (mardi 5 juillet)

- Matin : **Vélo Route** longue sortie vers Mt Du Pilat
- Fin AM : **Footing** (5 à 8km) + **Sport Co**
- Nuit : camping

Matin : **Parcours Vélo**



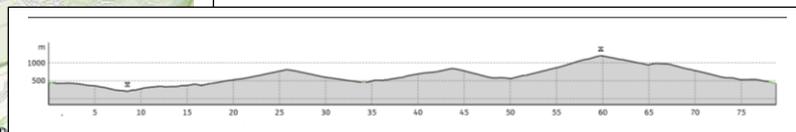
Groupe 1-2-3

Km : 50 à 80km suivant groupes

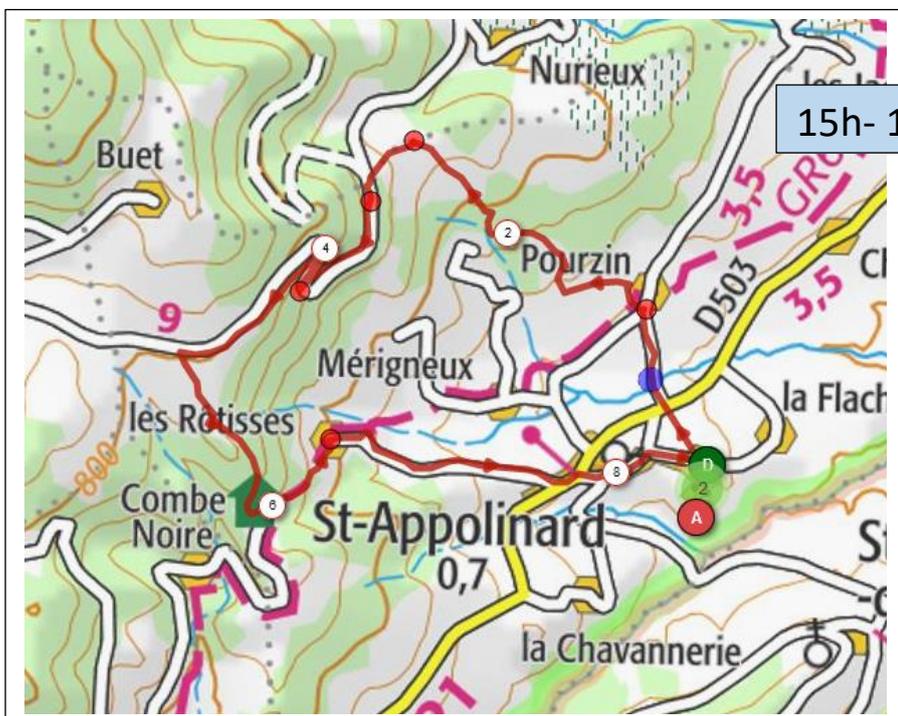
Dénivelée : +1000m

Point Bas : 484m

Point Haut : 510m



15h- 18h : **Footing + Sport Co**



Jour 4 - Stage US Autrans – Mercredi 6 Juillet

Vélo Route 30 à 40km + Hydrospeed

JOUR 4 (Mercredi 6 juillet)

- Matin : **Vélo de route** –
- AM : **Hydrospeed**
- Nuit : camping

Matin : **Parcours Vélo**

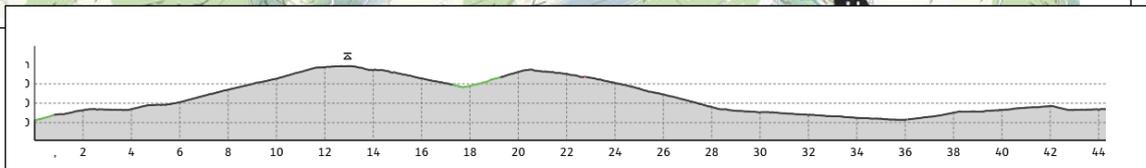
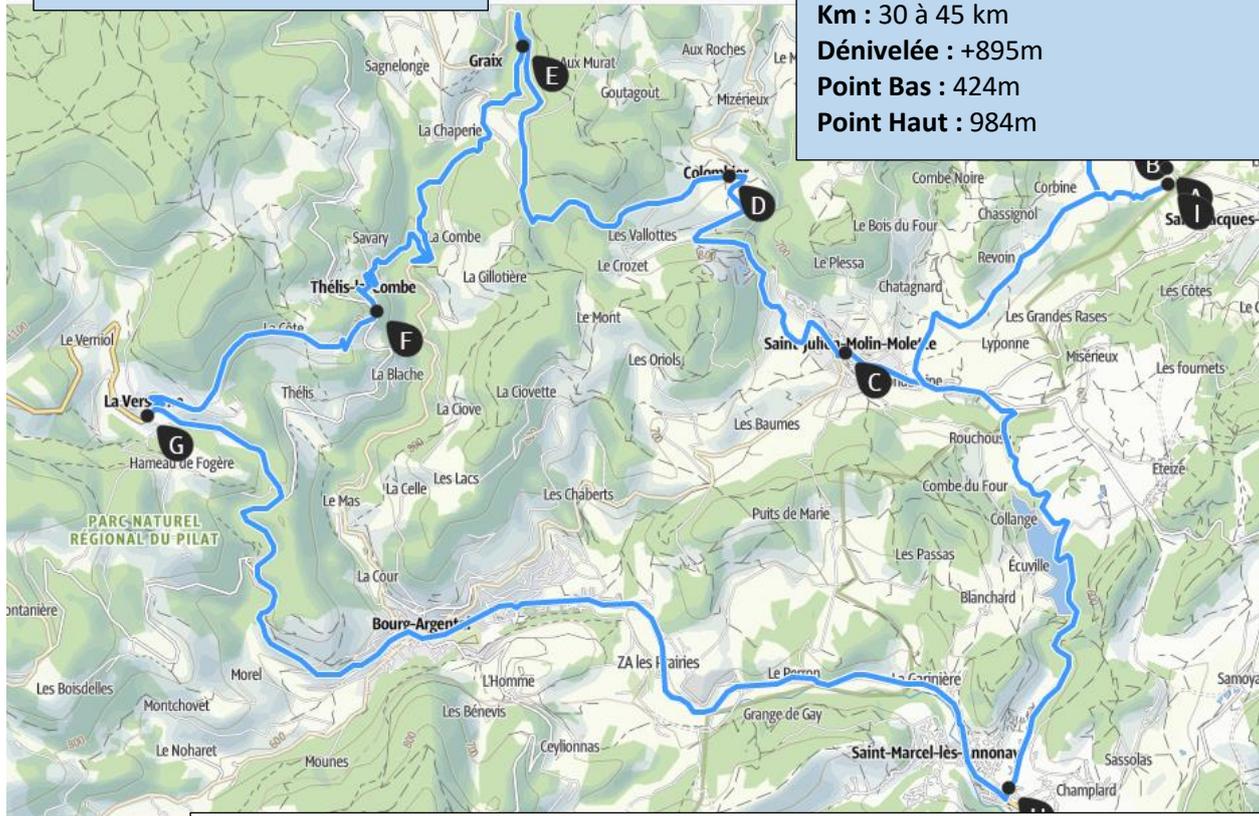
Groupe 1-2-3

Km : 30 à 45 km

Dénivelée : +895m

Point Bas : 424m

Point Haut : 984m



AM : **Hydrospeed**



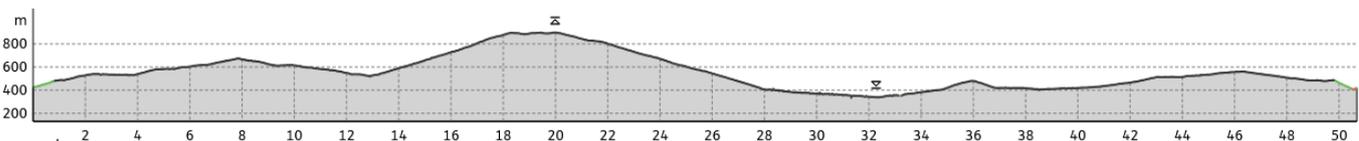
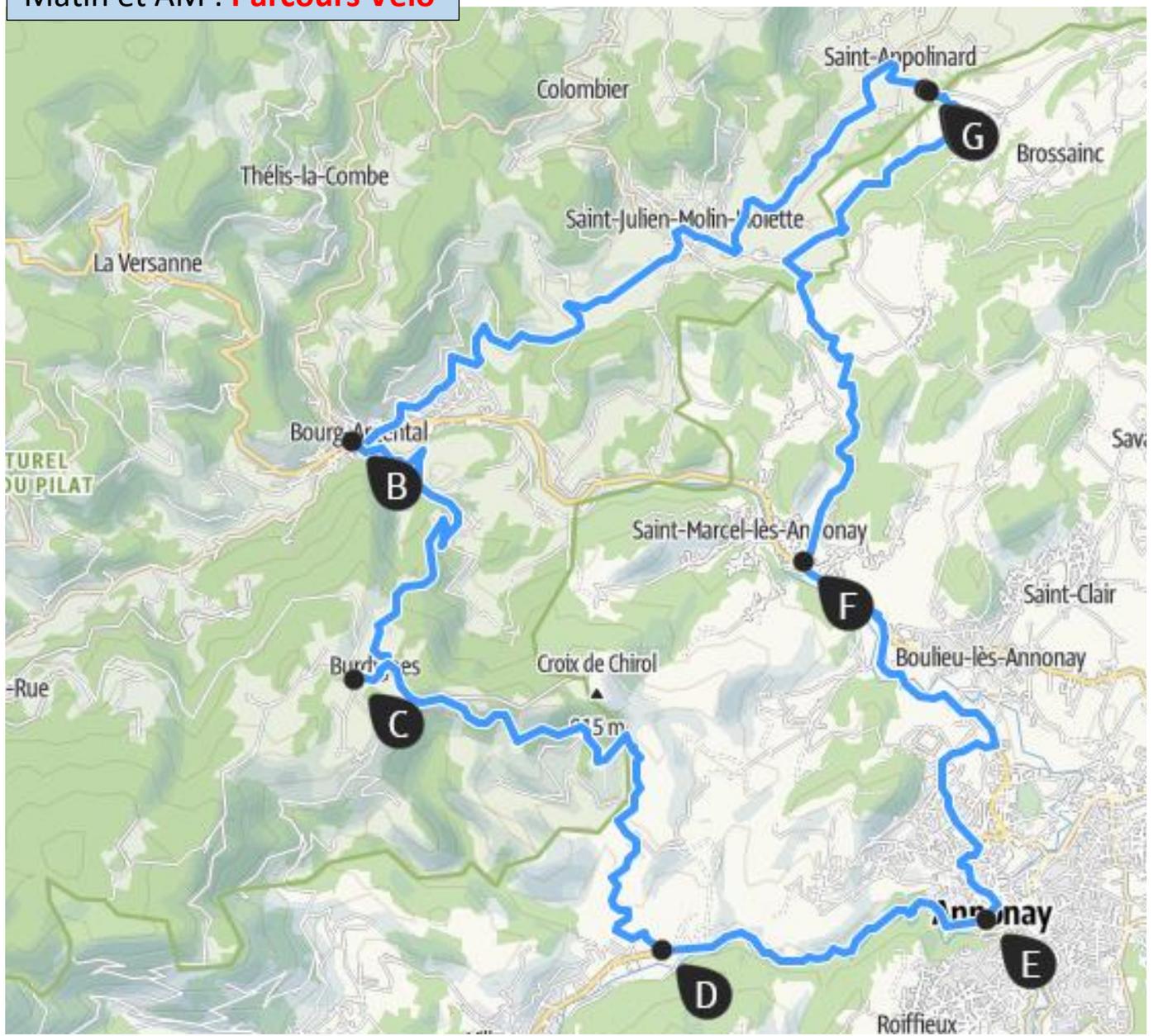
Jour 5 - Stage US Autrans Jeudi 7 Juillet

Vélo + Footing RM

JOUR 5 (Jeudi 7 juillet)

- Matin : **vélo** 40 à 50km
- AM : **footing** + **RM** et rangement
- Retour Autrans vers 18h

Matin et AM : **Parcours Vélo**



STAGES U.S. AUTRANS 2022

JUILLET

« Mt du Pilat et St Pierre de Boeuf »



LISTE DE MATERIEL

STAGE Pilat et St Pierre de Boeuf			OK	ABS	
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 Vélo route (ou VTT avec pneus slicks) en état		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport (retour)		
3.	3		1 casque vélo (Indispensable)		
4.	4		2 chambres à air aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1 cuissard		
7.	7		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
8.	8		1 paire de lunettes		
9.	9		1 porte bidon + bidon vélo		
10.	10		1 paire de chaussures de footing		
11.	11		1 maillot de bain		
12.	12		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando		
13.	13		1 paire de vieilles chaussures pour activités nautiques		
14.	14				
15.	15				
16.	1	MATERIEL	1 chèque de 200€ à l'ordre de l'U.S. Autrans		
17.	2		1 pique-nique pour le dimanche midi (jour départ)		
18.	3		1 duvet		
19.	4		1 matelas ou carré-mat pour dormir sous tente		
20.	5		1 tente pour 2 ou 3 (s'entendre entre vous)		
21.	6		1 trousse de toilette		
22.	7		1 bol plastique (petit déj)		
23.	8		1 assiette plastique		
24.	9		1 verre plastique		
25.	10		Couverts (couteau – fourchette – cuillère soupe)		
26.	11		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
27.	12		Crème solaire		
28.	13		Serviette de bain		
29.	14		2 – 3 shorts		
30.	15		4 – 5 tee-shirt		
31.	16		1 pantalon léger		
32.	17		1 pull ou polaire		
33.	18		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
34.	19		1 paire de vieille chaussure pour Canoë		
35.	20		1 lampe électrique		
36.	21				