

# Stage US Autrans

Dimanche 09 juillet au Jeudi 13 juillet 2023

**U16** (2007) à **Sen** - **Mt du Pilat –St Pierre de Boeuf**

## 5 jours :

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

**JOUR 1** (Dimanche 9 juillet) Déplacement : Autrans- St Appolinard (135km) .

- Matin : RDV 9h Foyer
- **Groupe 1 : Vélo Route** 117km
  - Autrans - St Nazaire en Royans (40km) – Génissieux (56km) – St Donat sur l'Herbasse (66km) – St Vallier (84km) (Via Rhône) – Chanas (102km) – Charnas (108km) – Camping St Appolinard
  - PN vers St Vallier au bord de la Via Rhône
- **Groupe 2 : Vélo Route** 50 à 100 km
  - Autrans - St Nazaire en Royans (40km) – Génissieux (56km) – St Donat sur l'Herbasse (66km) – St Vallier (84km)
  - PN vers Génissieux
- Nuit 1 : camping Cottet Pilat

**JOUR 2** (Lundi 10 juillet)

- Matin : **Footing** – **RM** 8 à 12km / +150m à +250m
- Repas midi : Camping.
- AM : **Raft** sur bassin slalom de St Pierre de Bœuf (16h – 18h)
  - **Groupe 1** : AR en **Vélo Route** – St Appolinard – St Pierre de Bœuf
  - **Groupe 2** : AR en minibus
- Nuit 2 : camping Cottet Pilat

**JOUR 3** (Mardi 11 juillet)

- Journée: **Vélo Route** Tour du Mt du Pilat
  - **Groupe 1** : 80km / +1840m
  - **Groupe 2** : 50km / +990m
- Fin AM : **RM** ou récup muscu **piscine**
- Nuit 3 : camping Cottet Pilat

**JOUR 4** (Mercredi 12 juillet)

- Matin : **Footing** régénération / G1 **4.5km** / G2 **7.5km**
- Fin Matinée : descente en vélo à Base Hydro
  - Grpe 1 et Grpe 2 : **Vélo Route** Grpe 1 et Grpe 2: 12km / -308m
- AM : **Hydrospeed** 13h30 – 15h30
- Fin AM: remontée au Camping
  - **Groupe 1** : - **Vélo Route** : 12km / +308m
  - **Groupe 2** : remontée en bus
- Nuit : camping Cottet Pilat

**JOUR 5** (Jeudi 13 juillet) St Appolinard – Autrans

- Journée : **Vélo Route** 85 à 117km
  - **Groupe 1** : **85 à 117km** / + 1340m / -750m / St Appolinard – St Vallier (35km) – Génissieux (60km) – St Nazaire en Royans (76km) – Pont en Royans (85km)
  - **Groupe 2** : **45 à 85km** / St Appolinard – St Vallier (35km) – Bren (45km / +200m) - Génissieux (60km /

# Stage US Autrans

Dimanche 09 juillet au Jeudi 13 juillet 2023

**U16** (2007) à **Sen** - **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<sup>ème</sup>. 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 : à l'étude**
- **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 09 juillet au Jeudi 13 juillet 2023

**U16** (2007) à **Sen** - **Mt du Pilat –St Pierre de Boeuf**

## Direction les Mt du Pilat :

- 200km à 350km suivant les groupes
- Vélo Route (4x)
- Footing (2x à 3x)
- Raft (1x)
- Hydro (1x)



# Jour 1 - Stage US Autrans – Dimanche 09 Juillet

## Vélo Route 117km G1 – 50km à 100km G2

**JOUR 1** (Dimanche 9 juillet) :

- Journée : **Vélo Route**
  - G1 : 117km / Autrans–St Nazaire–Génissieux–St Vallier–Chanas–Camping St Appolinard
  - G2 : 50 à 100km / Autrans–St Nazaire–Génissieux–St Vallier
- Nuit : camping Cottet Pilat

### Groupe 1

Km : 117 km

Dénivelée : +750m / -1340m

Point Bas : 130m

Point Haut : 1040m

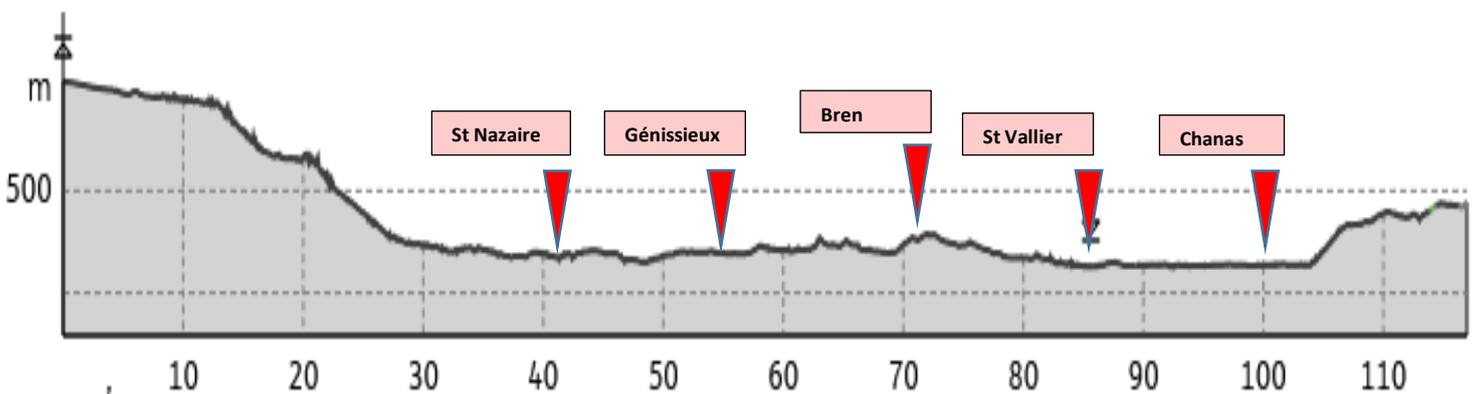
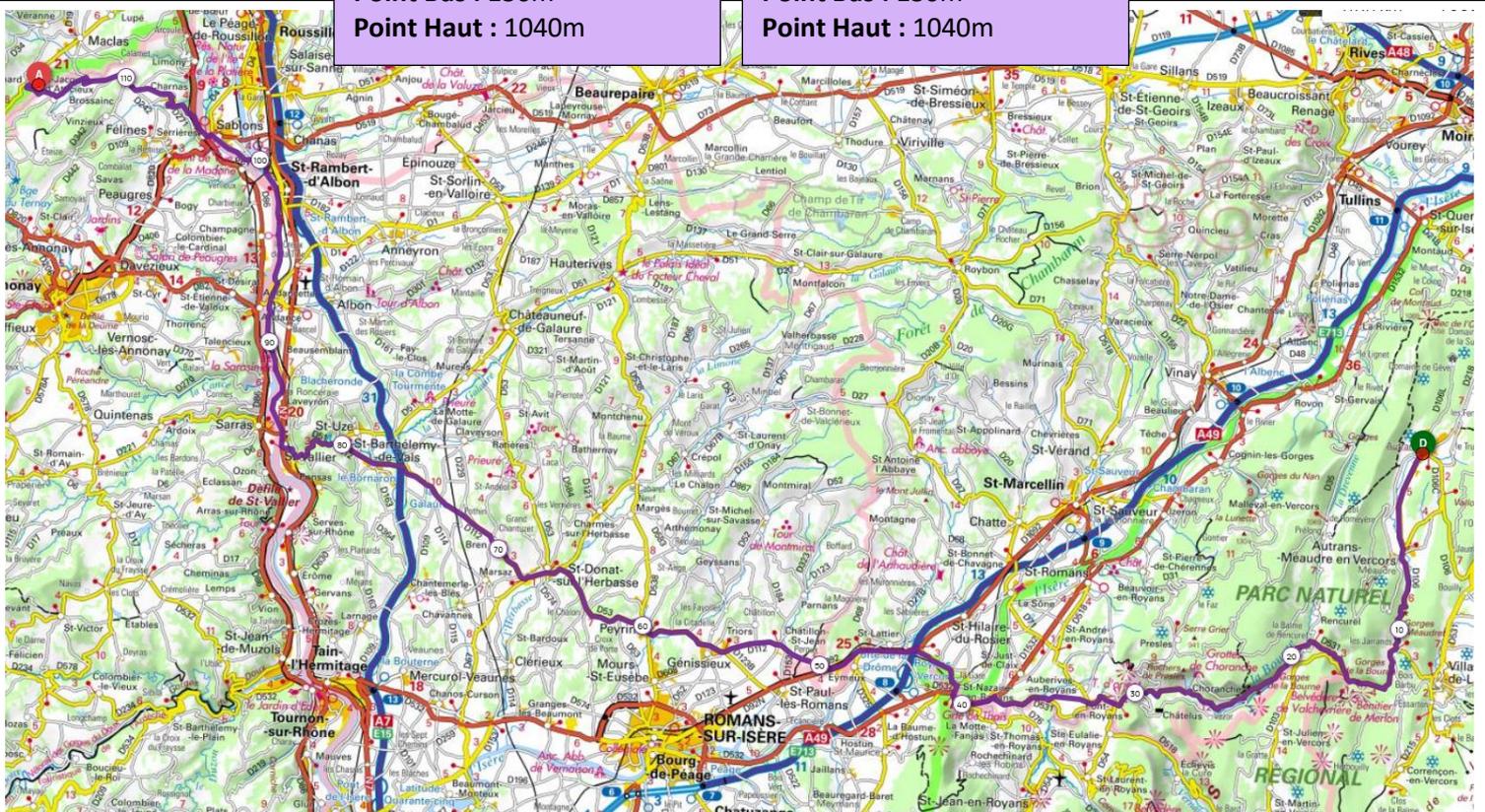
### Groupe 2

Km : 86 km

Dénivelée : +400m / -1300m

Point Bas : 130m

Point Haut : 1040m



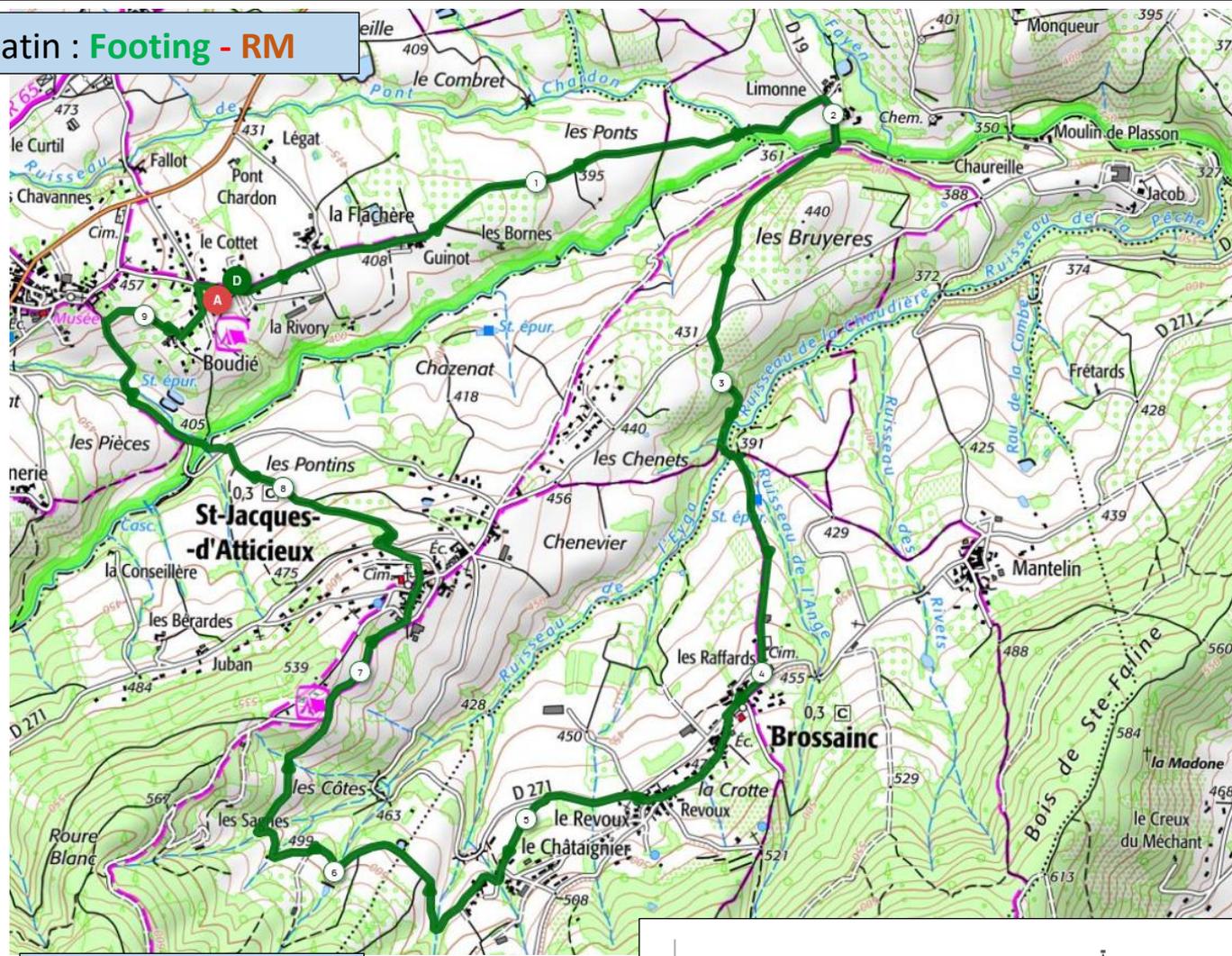
# Jour 2 - Stage US Autrans – Lundi 10 Juillet

## Footing 7 à 12km + RM / Raft

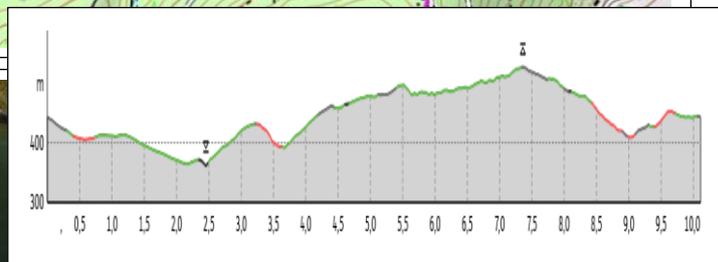
JOUR 2 (vendredi 2 juillet)

- Matin : **Footing** (10 à 15 km suivant les groupes) + **RM** (circuit au camping) +255m
- AM : **Rafting** (16h -18h)
  - G1 : **Vélo Route** 24km (descente AR à base Raft) Aller : 12km / -308m / Retour : 12km / +308m
- Nuit : camping Cottet Pilat

Matin : **Footing - RM**



AM : **Rafting**

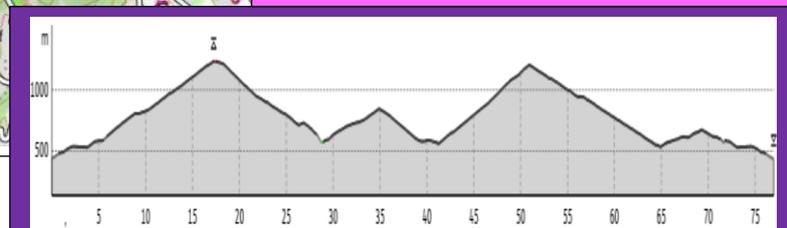
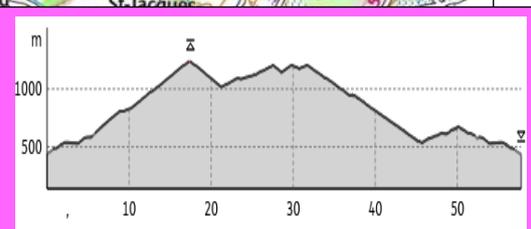
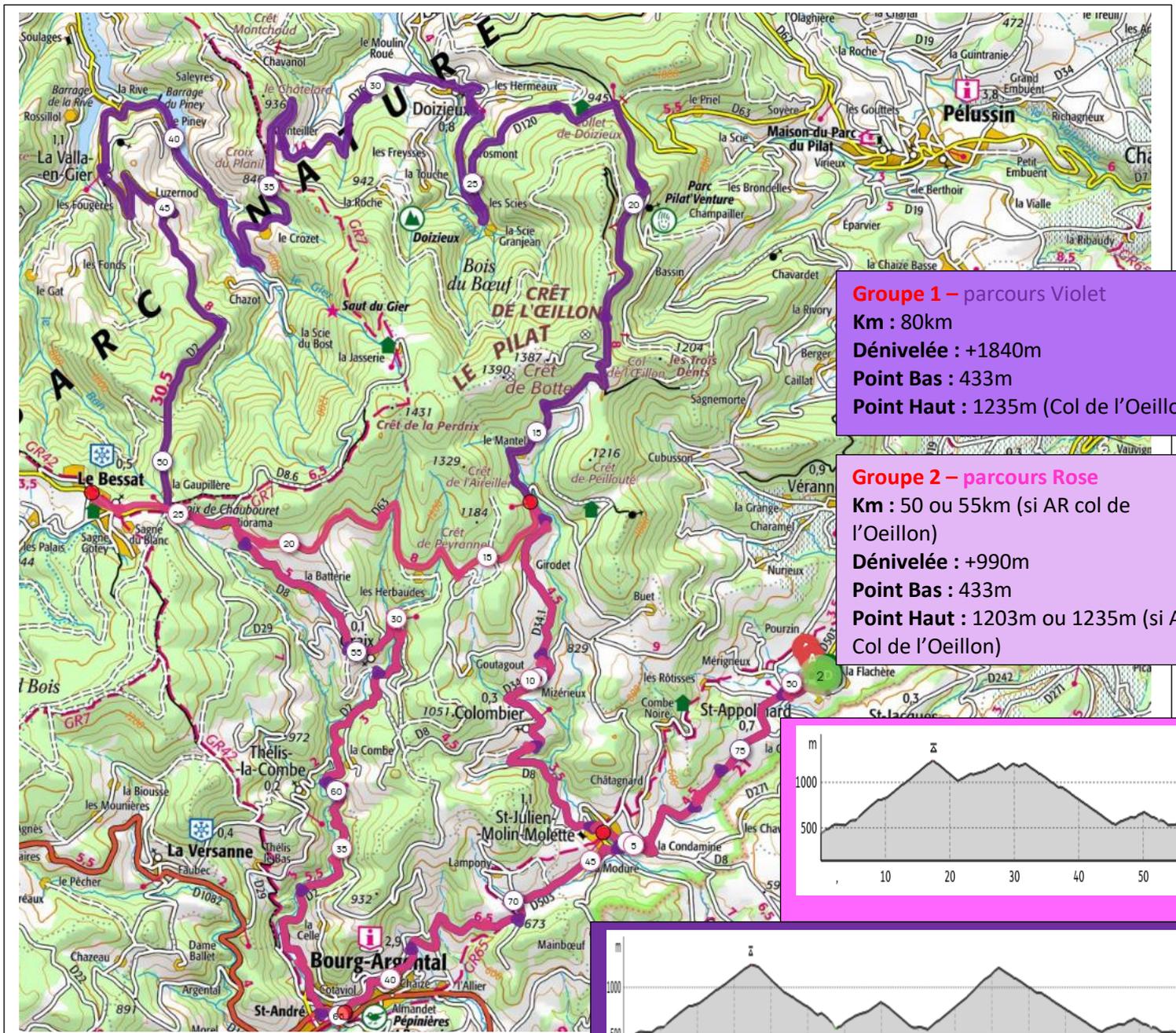


# Jour 3 - Stage US Autrans – Mardi 11 Juillet

## Vélo Route 50 à 80km

### JOUR 3 (mardi 11 juillet) Tour du Mt Pilat

- Matin : **Vélo Route**
  - **Groupe 1** : 80km / +1840m – St Appolinard (457m) – Col de l’Oeillon (1235m) – Croix du Planil (846m) Barrage du Piney (560m) – Col de Chaubouret (1201m) – Bourg Argental (530m) – St Appolinard
  - **Groupe 2** : 50km / +990m - St Appolinard (457m) – Col de l’Oeillon (1235m) – Col de Chaubouret (1201m) – Bourg Argental (530m) – St Appolinard
- Fin AM : **RM** ou récup muscu **piscine**
- Nuit : camping Cottet Pilat



# Jour 4 - Stage US Autrans – Mercredi 12 Juillet

**Footing** 4.5 à 7.5km - **Vélo Route** 12 à 24km + **Hydrospeed**

## JOUR 4 (Mercredi 12 juillet)

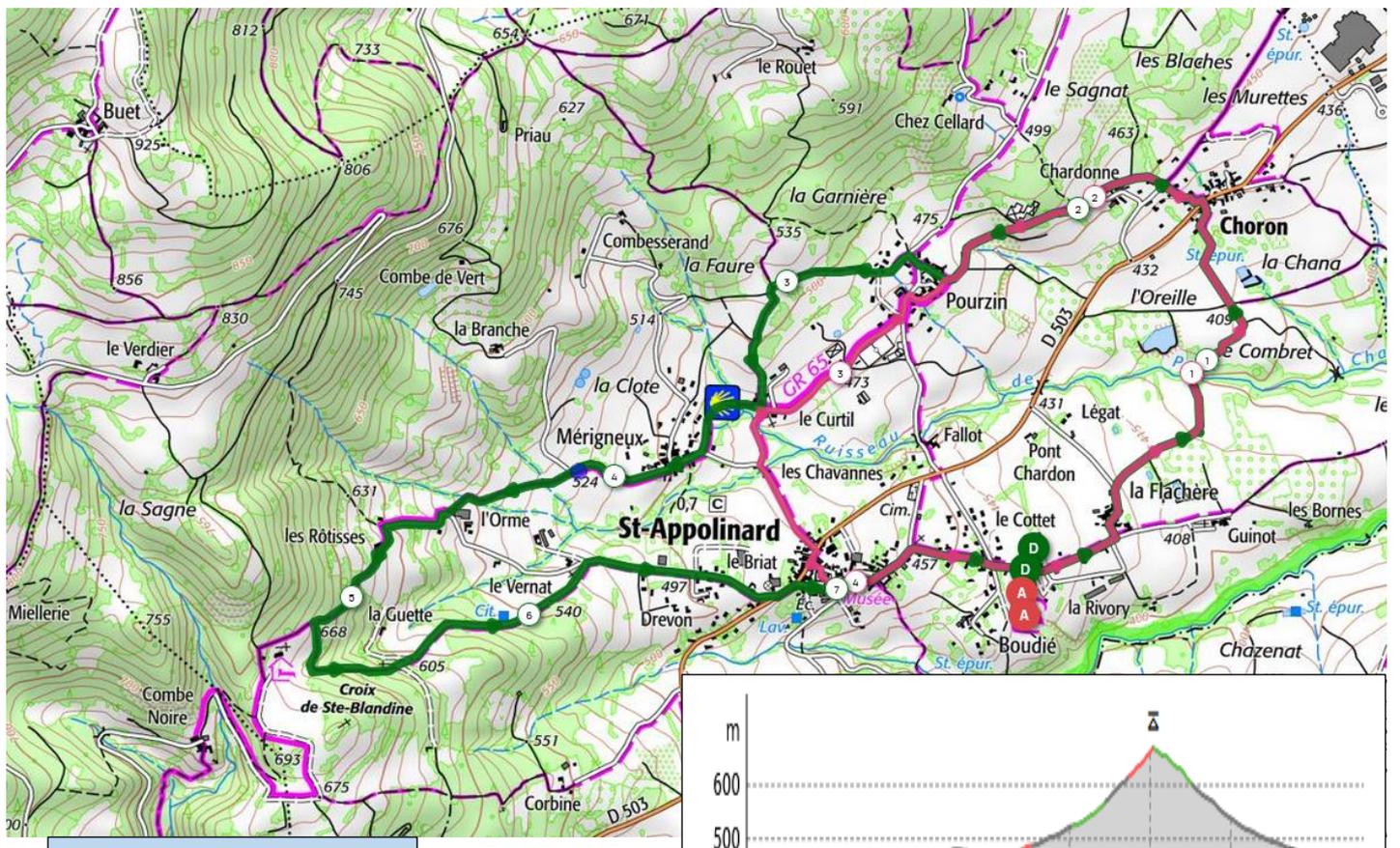
- Matin : **Footing** régénération / G1 4.5km / G2 7.5km
- Fin Matinée : descente en vélo à Base Hydro
  - G1 et G2 : **Vélo Route** G1 et G2: 12km / -308m
- AM : **Hydrospeed** 13h30 – 15h30
- Fin AM: remontée au Camping
  - G1 - **Vélo Route** : 12km / +308m
  - G2: remontée en bus
- Nuit : camping Cottet Pilat

### Groupe 1

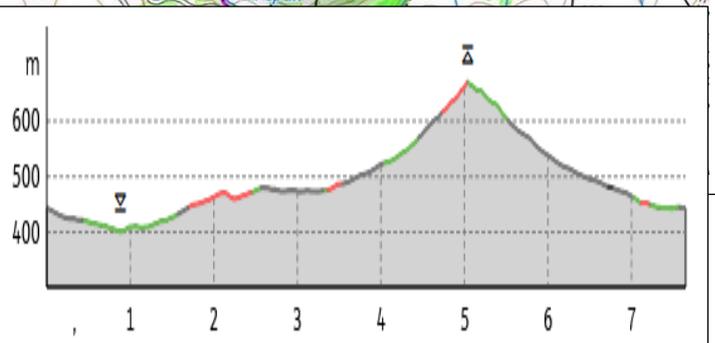
Km : 7.5 km / +290m

### Groupe 2

Km : 4.5 km / +80m



AM : **Hydrospeed**



# Jour 5 - Stage US Autrans Jeudi 13 Juillet

## Vélo Route – Retour Autrans

**JOUR 5** (Jeudi 13 juillet) St Appolinard – Autrans

- Journée : **Vélo Route** 85 à 117km
  - **Groupe 1 : 85 à 117km** / + 1340m / -750m / St Appolinard – St Vallier (35km) – Génissieux (60km) – St Nazaire en Royans (76km) – Pont en Royans (85km)
  - **Groupe 2 : 45 à 85km** / St Appolinard – St Vallier (35km) – Bren (45km / +200m) - Génissieux (60km / +270m) - Nazaire en Royans (76km / +335m) – Pont en Royans (85km / +392m)
  - **PN** sur la Route vers Génissieux

### Groupe 1

**Km : 117 km**

**Dénivelée : -750m / +1340m**

**Point Bas : 130m**

**Point Haut : 1040m**

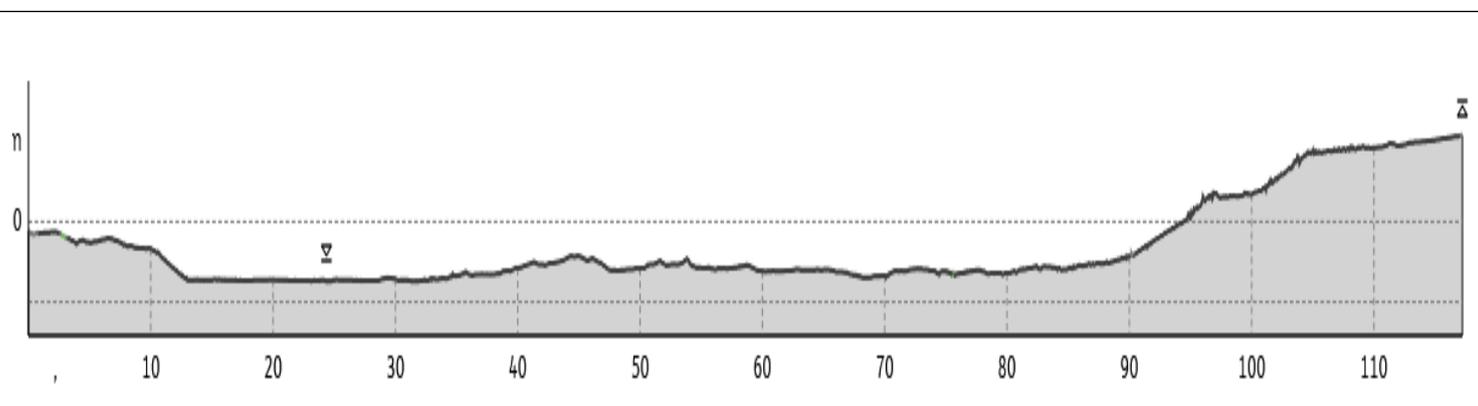
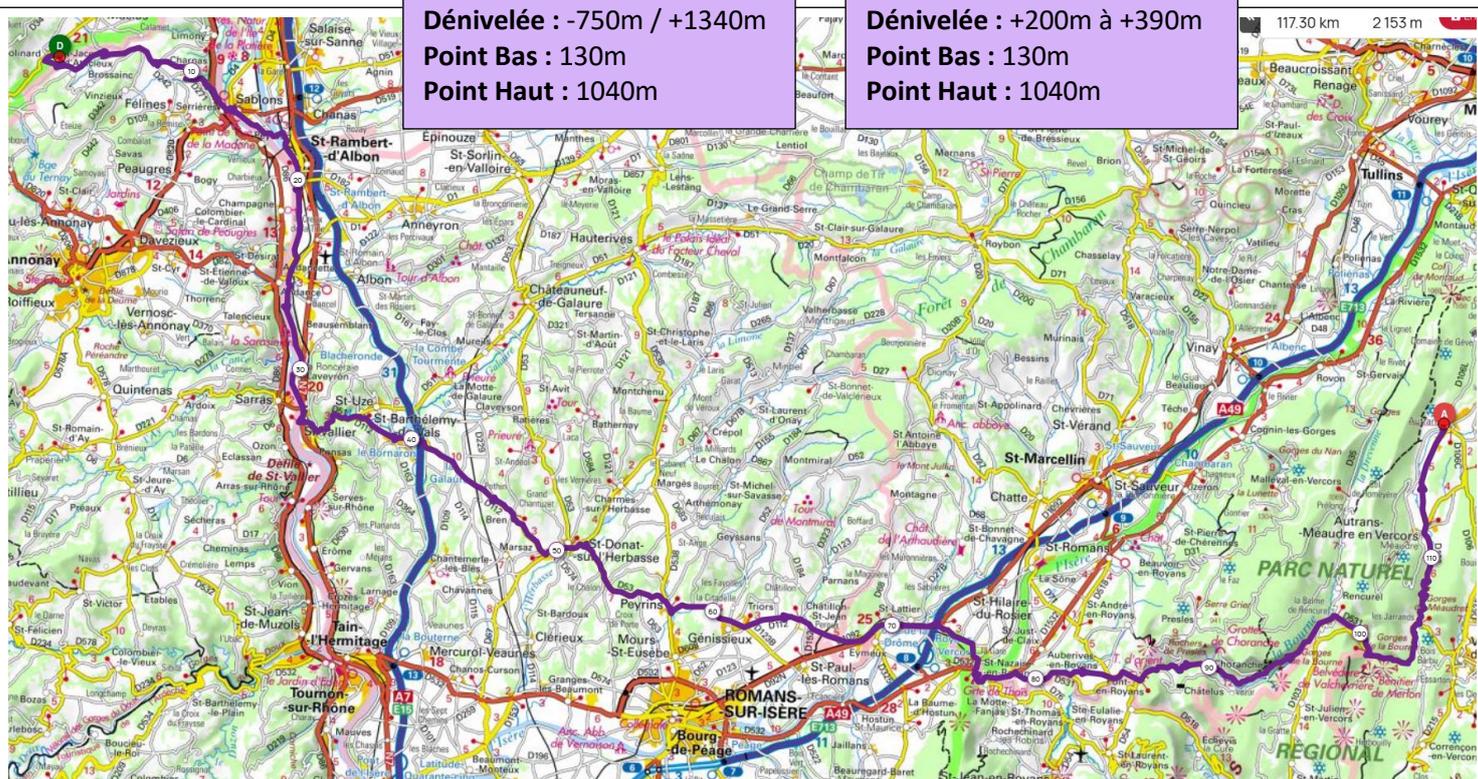
### Groupe 2

**Km : 45 à 85 km**

**Dénivelée : +200m à +390m**

**Point Bas : 130m**

**Point Haut : 1040m**



## STAGES U.S AUTRANS 2023

JUILLET

« Mt du Pilat et St Pierre de Boeuf »



## LISTE DE MATERIEL

+

STAGE Pilat et St Pierre de Boeuf			OK	ABS	
1.	1	<b>MATERIEL SPORTIF</b>	1 Vélo route <b>révisé et en état</b>		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport (retour)		
3.	3		<b>1 casque vélo (Indispensable)</b>		
4.	4		<b>2 chambres à air</b> aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1-2 cuissards		
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	<b>MATERIEL</b>	<b>1 virement de « x » € sur Compte US Autrans faire avant départ</b>		
17.	2		<b>1 pique-nique pour le dimanche midi (jour départ)</b>		
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 <u>déj</u> )		
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				