

STAGES U.S AUTRANS 2020



Aout

« Préparation Physique Montagne – Villard d'Arène »

DATES :

1. **Stage 1** : du **Lundi 24 Aout** (8h) au **Mercredi 26 Aout** (arrivée Autrans 19h)
2. **Stage 2** : du **Jeudi 27 Aout** (8h) au **Vendredi 29 Aout** (arrivée Autrans 19h)

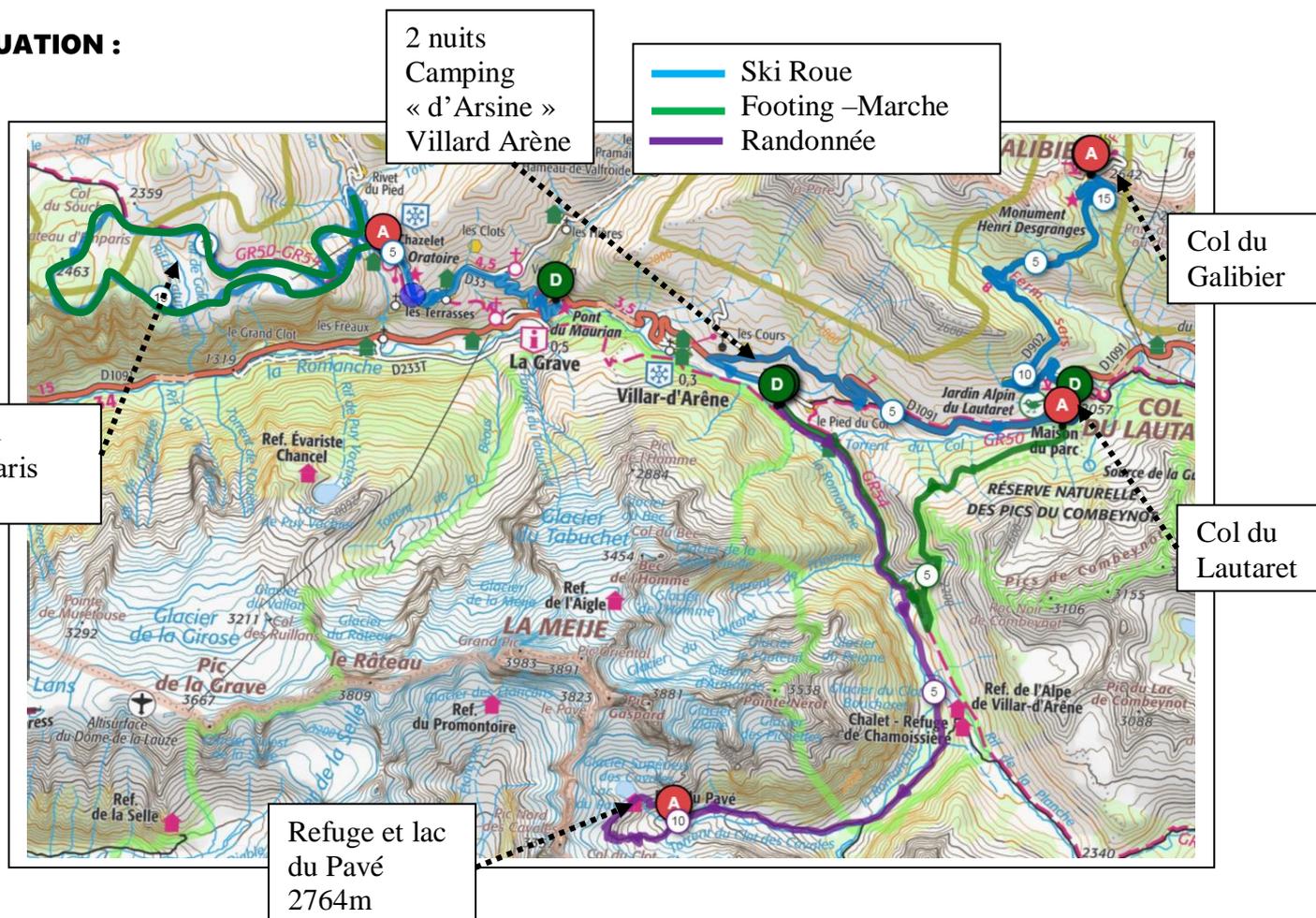
POUR QUI :

1. **Stage 1** : de U17 garçons à Sen.
2. **Stage 2** : de U13 à U17 Filles.

LIEU :

- Montagne : Villard d'Arène (Massif des Écrins).
- Hébergements
 - Camping municipal « d'Arsine » commune Villard d'Arène / 2 nuits (par stage) :

SITUATION :



COUT : 100 €

THEME : préparation physique générale

SUPPORT D'ENTRAINEMENT : SR classique / SR skate / Footing / Rando Pied

PROCHAINS STAGES : - Stage Toussaints à définir (Probablement Autrans / dates 19 au 24 oct. ?)

STAGES U.S AUTRANS 2020



PRESENTATION :

Stage délocalisé en Montagne à Villard d'Arène (Massif de l'Oisans et au pied des Écrins), sans aller trop loin en raison des conditions sanitaire cette année qui nous obligent à être « prudent » dans nos choix.

Ski Roue classique et skate afin de bien se préparer pour la rentrée de septembre.

Footing et réveil musculaire le matin.

1 journée de rando en montagne dans un cadre de haute montagne.

Stage N°1 – U17 garçons à Sen

3 jours :

- 3 sorties montée de col **SR Cl** ou **Sk** au choix (21.5km / + 1290m)
- 2 sorties **Footing Marche** (23km / + 1300m)
- 1 sortie **Rando Montagne** (24km – 1257m D+ / 1257m D-)
- 2 nuits en camping / transport et transferts 2 minibus Club

JOUR 1 (Lundi 24 Aout) :

- **SR Sk** (montée village Chazelet – 5.5km / 312m D+)
- **Footing Marche** (montée plateau Emparis AR au lac Noir face à la Meije – 14km / 840m D+ / 840 m D-)
- Nuit : camping Municipal « Arsine » commune Villard d'Arène

JOUR 2 (Mardi 25 Aout) :

- Journée : **Randonnée** Montée au refuge et Lac du Pavé à 2764m (24 km / + 1257m D+ / 1257 D-)
- Nuit : camping Municipal « Arsine » commune Villard d'Arène

JOUR 3 (Mercredi 26 Aout) :

- Matin : **Footing Marche** Camping pied du Col – Col du Lautaret (9km / + 462m D+ / 87m D-)
- **SR Classique** Col du Lautaret (2057m) – Col du Galibier (2642m) 9 km / + 572m
- AM : **SR Sk** Camping Arsine – Col du Lautaret (7km / +405m D+)
- Nuit : maison

Stage N°2 – U13 à U17 Filles

3 jours :

- 2 sorties montée de col **SR Cl** ou **Sk** au choix (15km / + 884m)
- 2 sorties **Footing Marche** (23km / + 1300m)
- 1 sortie **Rando Montagne** (24km – 1257m D+ / 1257m D-)
- 2 nuits en camping / transport et transferts 2 minibus Club

JOUR 1 (Jeudi 27 Aout) :

- **SR Cl ou Sk** (montée village Chazelet – 5.5km / 312m D+)
- **Footing Marche** (montée plateau Emparis AR au lac Noir face à la Meije – 14km / 840m D+ / 840 m D-)
- Nuit : camping Municipal « Arsine » commune Villard d'Arène

JOUR 2 (Vendredi 28 Aout) :

- Journée : **Randonnée** Montée au refuge et Lac du Pavé à 2764m (24 km / + 1257m D+ / 1257 D-)
- Nuit : camping Municipal « Arsine » commune Villard d'Arène

JOUR 3 (Samedi 29 Aout) :

- Matin : **Footing Marche** Camping Arsine – Col du Lautaret (9km / + 462m D+ / 87m D-)
- AM : **SR Classique** Col du Lautaret (2057m) – Col du Galibier (2642m) 9 km / + 572m
- Nuit : maison

ORGANISATION :

Déplacement : 2 à 3 minibus

Hébergement : en camping avec vos tentes perso – Camping municipal d'Arsine (Villard d'Arène)

Repas : matin, midi et soir on prépare nous-mêmes

Activités : SR cl et SR sk, footing, Randonnée

Encadrement : les entraîneurs (Willy-Flo-Céline)

Intendance : Les entraîneurs

NOUS RECHERCHONS (Merci de nous tenir informé le plus rapidement possible via le Doodle) :

- On aura probablement besoin de parents pour assurer le transfert des jeunes pour le 2^{ème} stage ?

INSCRIPTIONS avant le dimanche 16 aout sur le Doodle :

Licenciés club cliquez : <https://doodle.com/poll/xz5sgtpc3vqbcw6h>



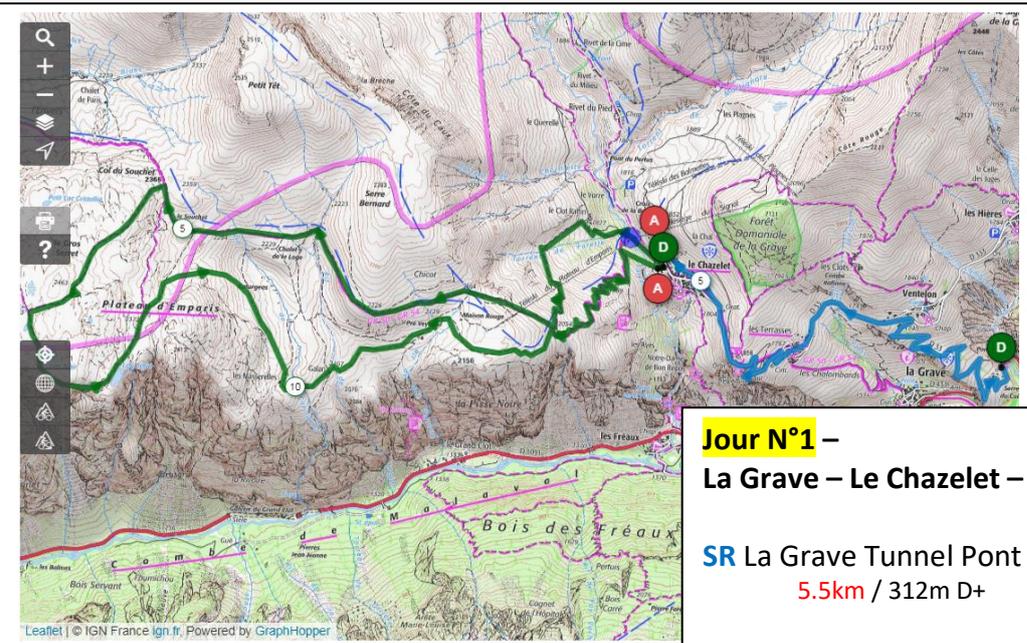
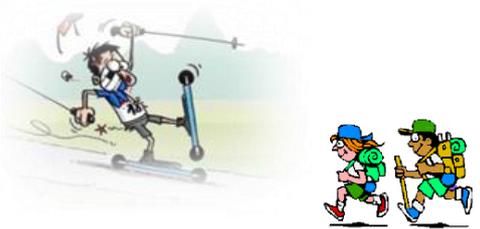
AOUT

« Préparation Physique en Montagne – Villard d'Arène »

LISTE DE MATERIEL

STAGE Multi activités Lac du Salagou 2018			OK	ABS	
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 casque vélo (Indispensable)		
2.	2		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
3.	3		1 paire de lunettes soleil		
4.	4		1 porte bidon + bidon vélo		
5.	5		1 à 2 paires de chaussures de footing (si chaussures mouillées)		
6.	6		1 paire chaussure ski classique / 1 paire chaussure skate		
7.	7		1 paire bâtons Classique avec ptes SR / 1 paire bâtons Skate avec ptes SR		
8.	8		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando et footing		
9.	9		1 petit sac à dos montagne		
10.	10		1 paire bâton marche		
11.	11				
12.	12				
13.	13				
14.	14		1 maillot de bain facultatif pour baignade dans lacs de montagne ?		
15.	15				
16.	16				
17.	17				
18.	1	MATERIEL	1 chèque de 100 € à l'ordre de l'U.S Autrans		
19.	2		1 pique-nique perso pour le premier midi		
20.	3		1 duvet		
21.			1 tente pour 2 à 3 personnes		
22.			1 matelas camping ou équivalent		
23.	4		1 trousse de toilette		
24.	5		1 petite pharmacie avec médicaments personnels (attention ampoules !)		
25.	6		1 bol ou assiette / couverts / verre pour repas		
26.	7		Crème solaire		
27.	8		Serviette de bain		
28.	9		1 -2 shorts		
29.	10		3 - 4 tee-shirt		
30.	11		1 pantalon pour le soir (surchaud ski ou pantalon montagne léger)		
31.	12		1 pull ou polaire		
32.	13		1 veste montagne (type Gore tex)		
33.	14		1 bonnet		
34.	15		1 lampe électrique		
35.	16				

STAGES U.S AUTRANS 2020

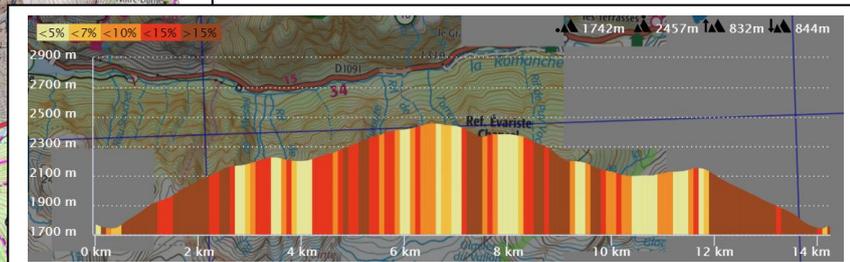
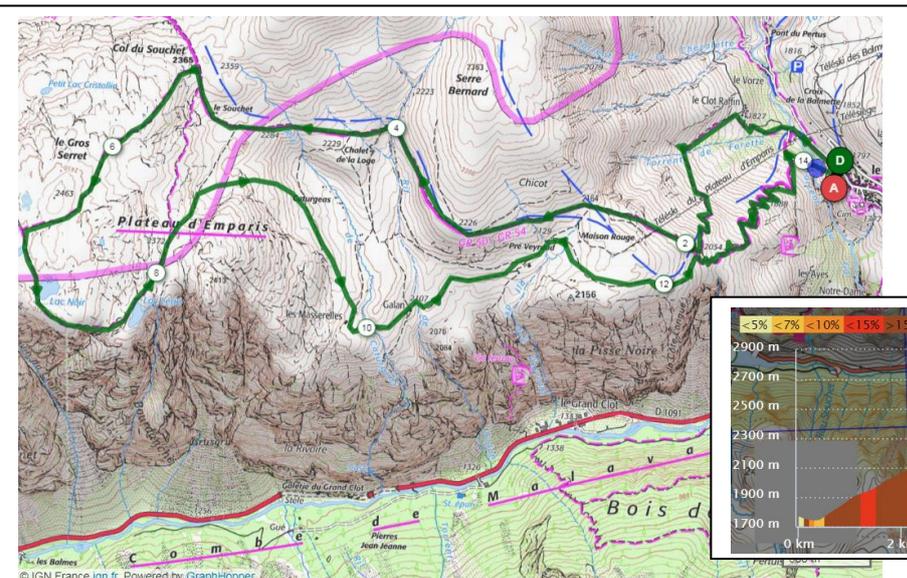
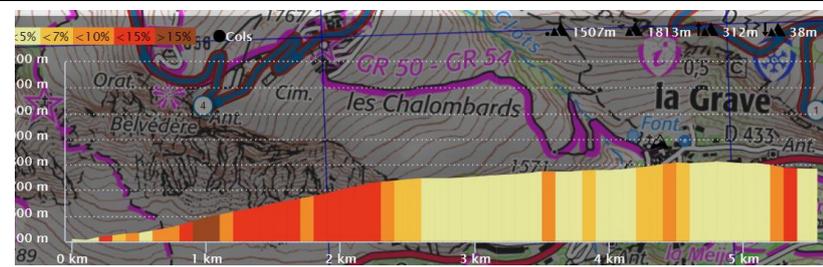
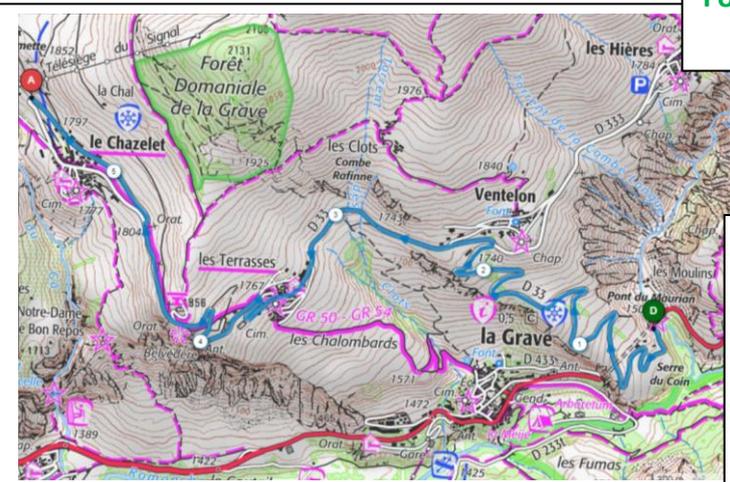


Jour N°1 –

La Grave – Le Chazelet – Plateau Emparis

SR La Grave Tunnel Pont du Maurian – Le Chazelet :
5.5km / 312m D+

Footing Le Chazelet-plateau Emparis Lac Noir – Le Chazelet :
14km / 840m D+ et 840m D-



STAGES U.S AUTRANS 2020



Jour N°2 – Option 1 : AR Refuge et lac du Pavé

Marche-Footing

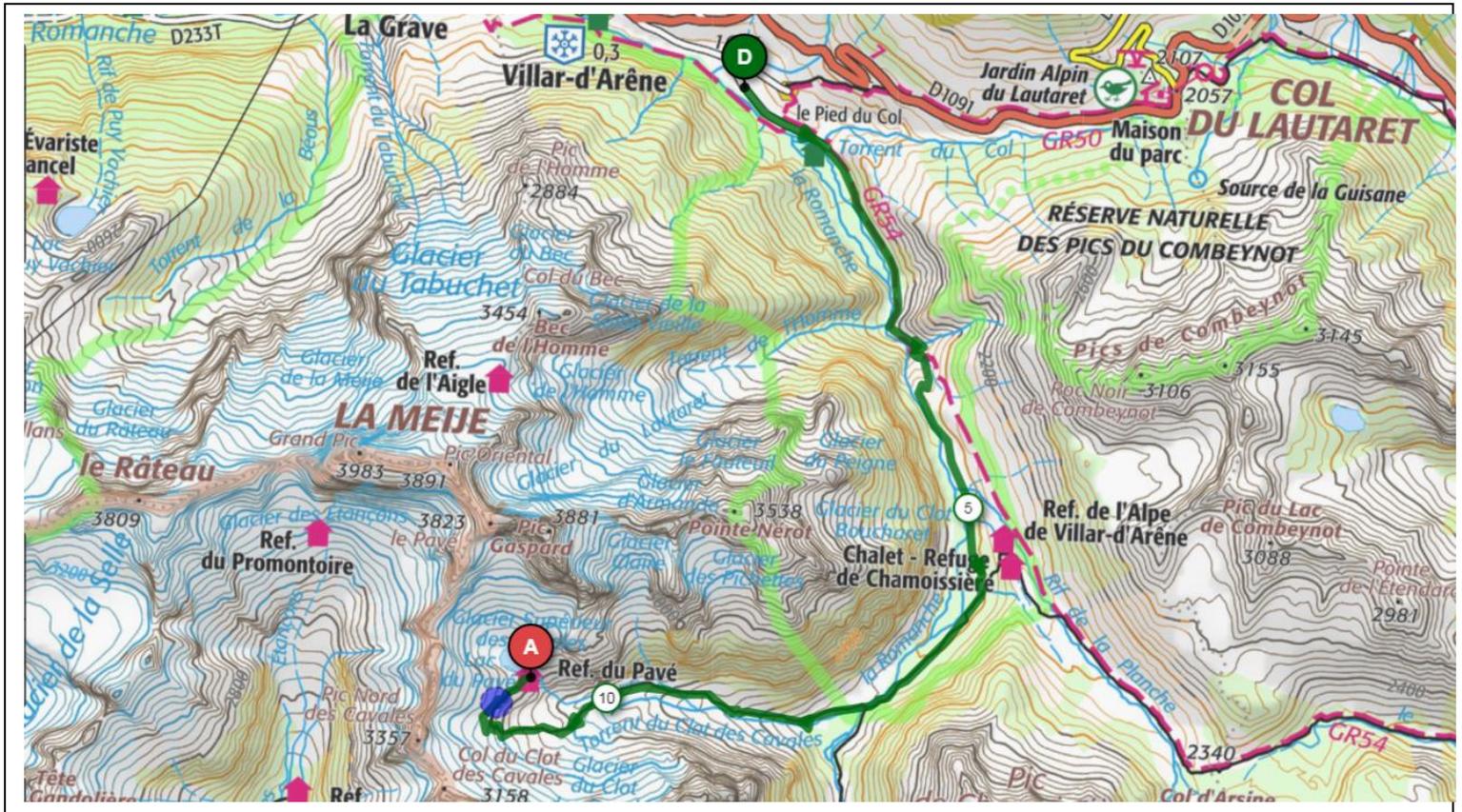
Refuge et lac du Pavé alt. 2764m (24km – 1257m D+)

Départ : 8h

Refuge Pavé 13h

PN : 13h-14h

Retour Camp : 18h



STAGES U.S AUTRANS 2020



Jour N°2 – Option 2 : AR Refuge Adèle Planchard

Marche-Footing

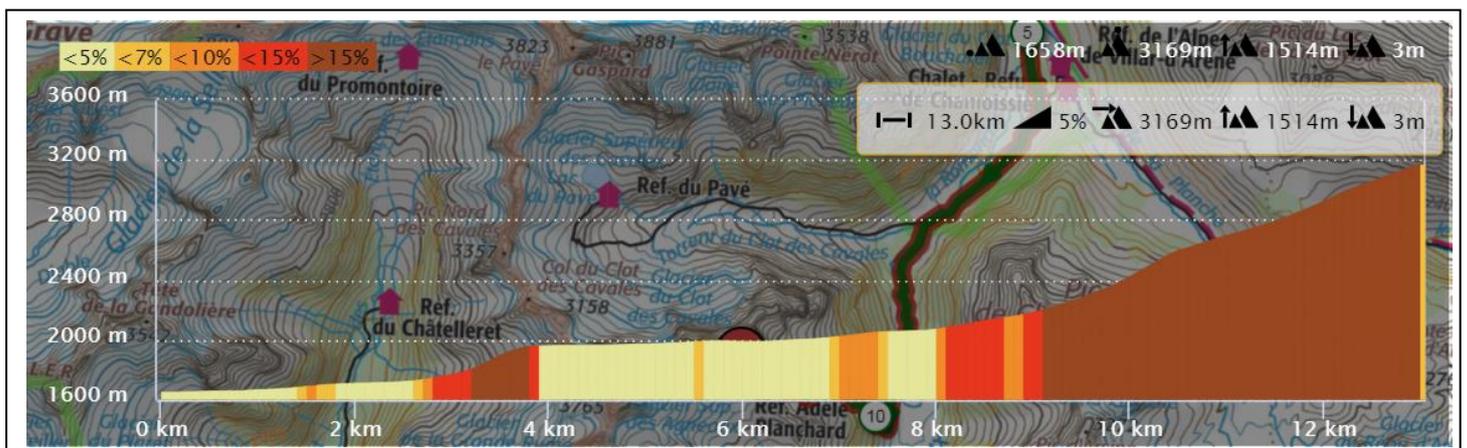
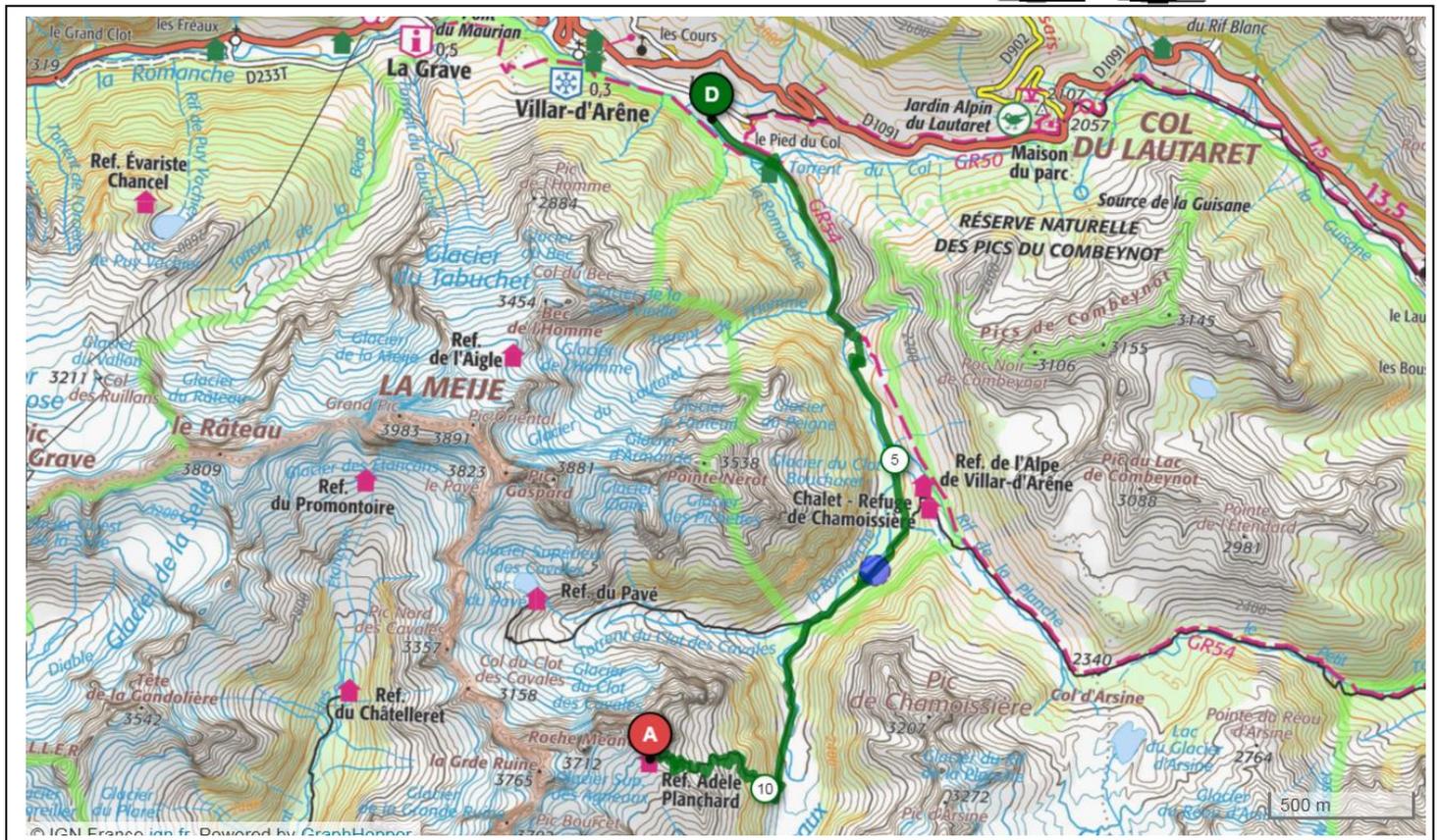
Refuge Adèle Planchard alt. 3169m (26km – 1514m D+)

Départ : 7h

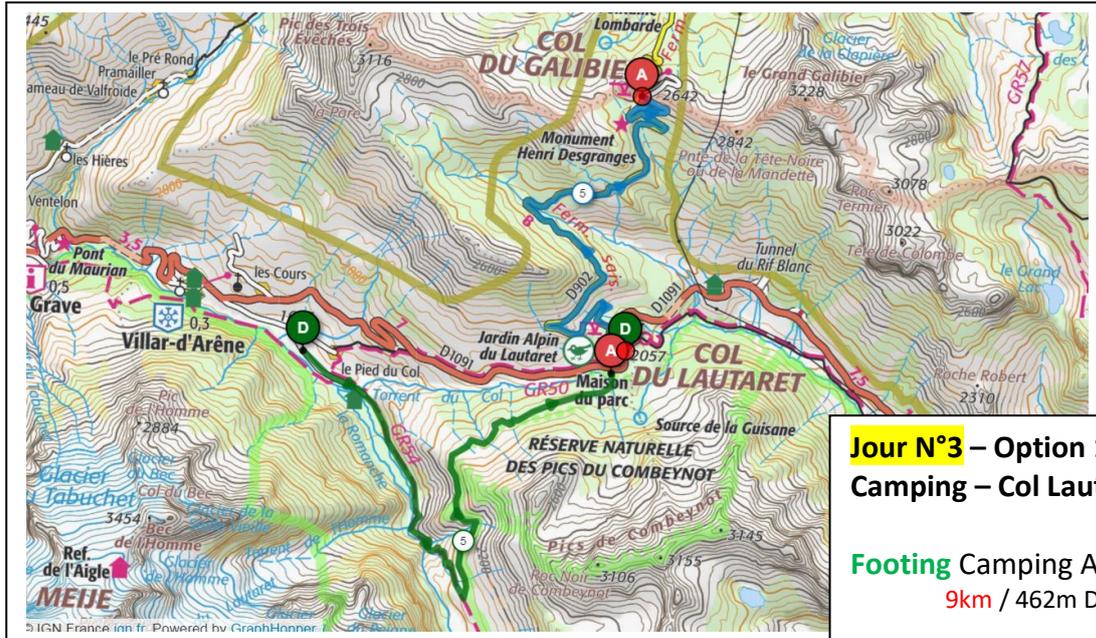
Refuge Pavé 13h

PN : 13h-14h

Retour Camp : 18h



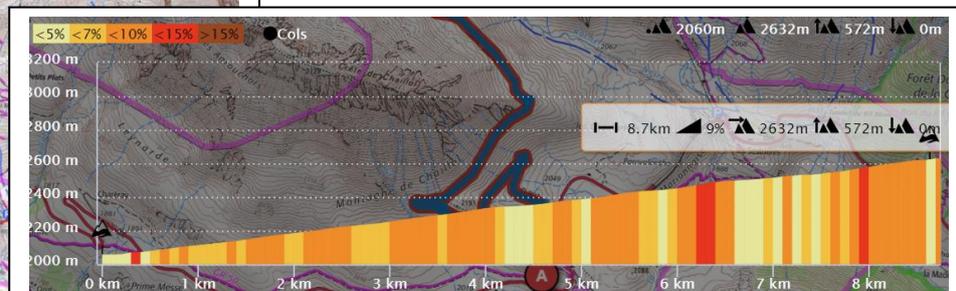
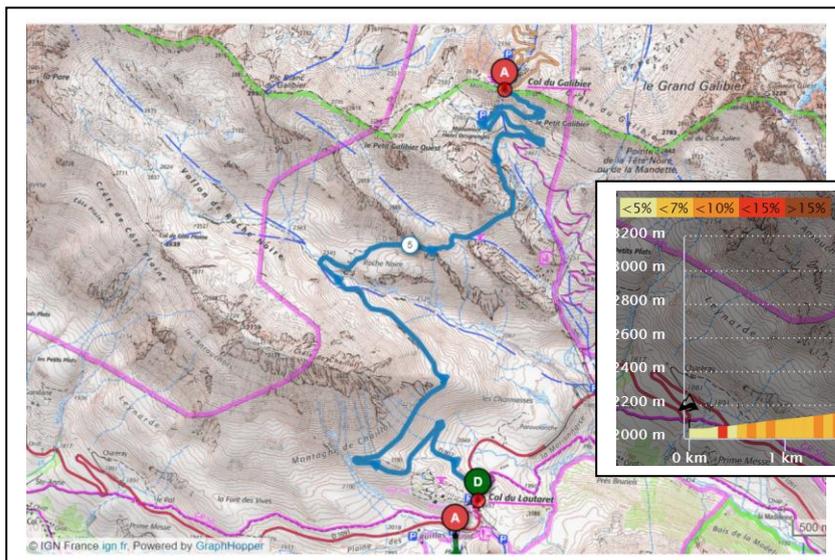
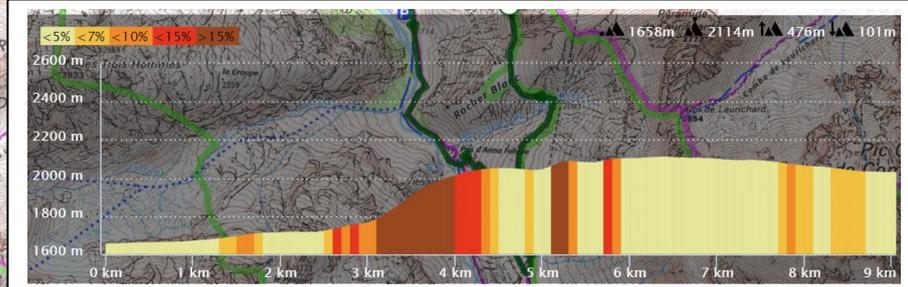
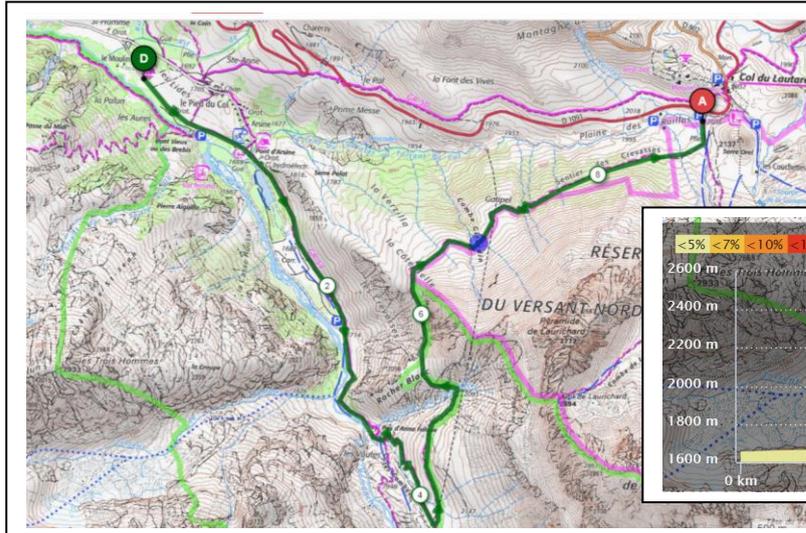
STAGES U.S AUTRANS 2020



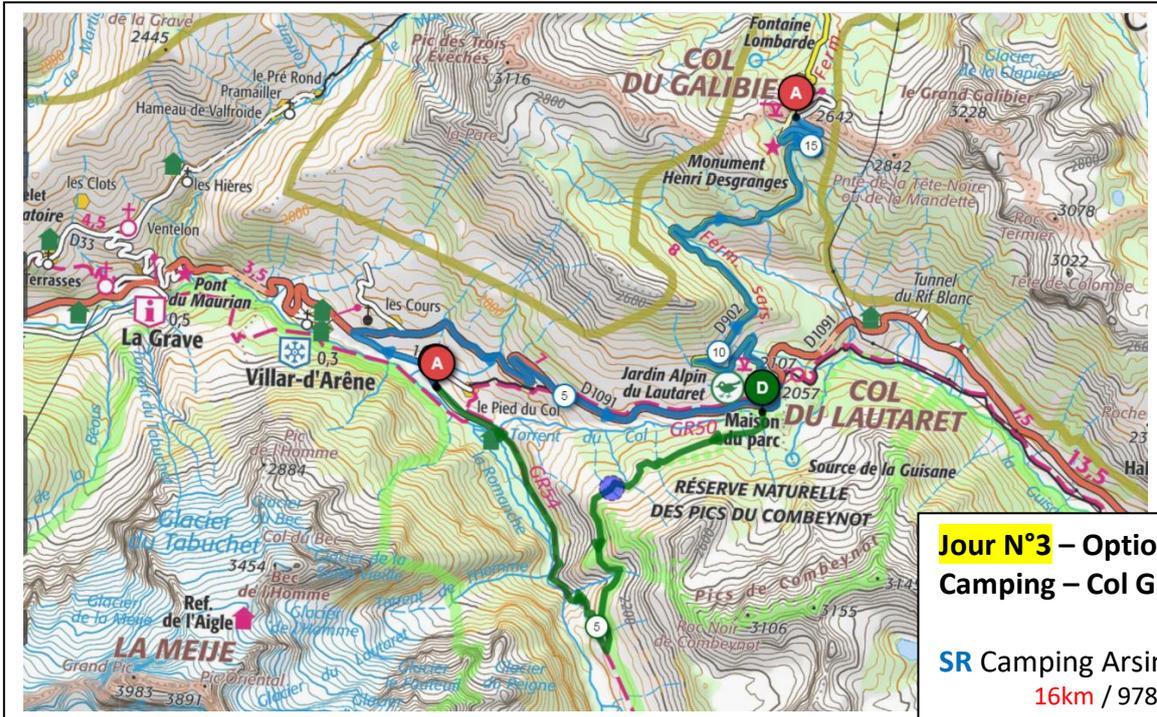
Jour N°3 – Option 1 Camping – Col Lautaret

Footing Camping Arsine – Col du Lautaret :
9km / 462m D+ et 87m D-

SR Col Lautaret (2057m) – Col du Galibier (2642m) :
8.7km / 572m D+



STAGES U.S AUTRANS 2020



Jour N°3 – Option 2

Camping – Col Galibier

SR Camping Arsine – Col du Galibier :
16km / 978m D+

Footing Col Lautaret – Camping Arsine :
9km / 87m D+ et 462m D-

