



STAGE LIGUE 2010

**VINSOBRES
DU 10 au 17/04/10**



Pour la seconde année consécutive, j'ai le plaisir de vous retrouver toujours plus nombreux à ce stage. Je vous souhaite à tous la bienvenue et espère que ce stage vous donnera satisfaction et sera un vrai tremplin pour votre saison 2010.

Je souhaiterai à travers ce petit mot insister sur plusieurs points :

- la sécurité lors des sorties vélo puisque nous roulerons en groupe et de taille importante certaines fois. La sécurité passe bien sûr par le respect du code de la route. Ceci même pour les séances de rythme ou celles où nous sommes en condition de course.
- le port du casque est obligatoire comme nous le faisons sur les courses ou à l'entraînement.
- le programme qui n'est pas imposé mais proposé et qui se décline sur 4 groupes :

GR1	groupe débutants, pratique loisir, niveau de préparation en retrait
GR2	groupe plutôt orienté courte distance / sprint, pratique plutôt compétition
GR3	groupe moyenne et longue distance
GR4	groupe "élite"

Le positionnement dans les groupes n'est pas définitif, il peut changer d'une discipline à l'autre et/ou d'un jour sur l'autre. L'intégration à l'un ou l'autre des groupes peut être modifiée par Julien pour ne pas pénaliser le reste du groupe.

Vous êtes seul maître et décideur de votre participation à l'un ou l'autre des créneaux proposés. Vous faites vos choix en fonction de votre condition physique, en tenant compte de votre niveau dans la discipline et de votre fatigue, cela en fonction du programme proposé.

ATTENTION : certains créneaux sont très serrés, principalement lundi, mercredi et vendredi matin puisque nous n'avons la piscine que de 8h00 à 10h00. Prévoir d'enchaîner course à pied / natation ou natation / course à pied depuis la piscine.

Le stage dure 7 jours, c'est long alors ménagez-vous ! Le bénéfice n'en sera que plus important.

Ce n'est pas une compétition, même si de temps à autre certains entraînements peuvent y ressembler.

En fin de journée après l'effort (les séances planifiées par Julien), un moment de réconfort est prévu : de 19h00 à 20h00 avant le repas. L'espace forme (jacuzzi) nous est réservé.

Il y a possibilité d'étendre jusqu'au dimanche le séjour (pas d'entraînement prévu).

Concernant la journée du mercredi 14/04 (journée VENTOUX) il y a possibilité de paniers repas pour ceux qui ont choisi la pension complète. Ceci permettra d'enchaîner le parcours prévu le matin et celui prévu l'après-midi. S'inscrire avant dimanche soir.

Pour finir je vous souhaite un bon stage dans la bonne humeur !

LE PROGRAMME

				durée	GR1	GR2	GR3	GR4
samedi 10 avril 2010	matin		trajet aller VINSOBRES					
	15:00	16h00	accueil & installation					
	16:00	18:15	vélo	02:15	X	X	X	X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
dimanche 11 avril 2010	08:30	10:00	natation	01:30				X
	10:00	11:00	étirements	01:00				X
	09:30	12:00	vélo	02:30	X	X	X	
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:00	17:00	vélo	03:00	X	X	X	X
	17:30	18:30	course à pied	01:00	X	X	X	X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
lundi 12 avril 2010	08:00	09:00	natation	01:00				X
	09:00	10:00	course à pied	01:00				X
	08:00	09:00	course à pied	01:00	X	X	X	
	09:00	10:00	natation	01:00	X	X	X	
	10:30	12:30	vélo	02:00	X	X	X	X
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:00	18:00	vélo	04:00	X	X	X	X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
mardi 13 avril 2010	08:30	10:00	natation	01:30				X
	08:30	10:00	vélo	01:30	X	X	X	
	10:00	12:00	enchaînement vélo - course à pied	02:00	X	X	X	X
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:30	18:30	après midi repos / après midi MYOTEST		X	X	X	X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
mercredi 14 avril 2010 Mont VENTOUX Test produits INKO	08:00	09:00	natation	01:00				X
	09:00	10:00	course à pied	01:00				X
	08:00	09:00	course à pied	01:00	X	X	X	
	09:00	10:00	natation	01:00	X	X	X	
	10:30	12:30	vélo	02:00	X	X	X	X
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:00	19:00	vélo	05:00			X	
	14:00	18:00	vélo	04:00	X	X		X
	18:00	18:30	course à pied	00:30	X	X		X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
jeudi 15 avril 2010	08:00	08:45	course à pied <u>à jeun</u>	00:45	X	X	X	
	08:30	10:00	natation	01:30				X
	10:30	12:30	vélo	02:00				X
	09:30	12:00	vélo	02:30	X	X	X	
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:00	17:00	vélo	03:00	X	X	X	X
	17:15	18:30	course à pied	01:15	X	X	X	X
	19:00	20:00	breafing & spa		X	X	X	X
	20:00		repas					
vendredi 16 avril 2010	08:00	09:00	natation	01:00				X
	09:00	10:00	course à pied	01:00				X
	08:00	09:00	course à pied	01:00	X	X	X	
	09:00	10:00	natation	01:00	X	X	X	
	10:30	12:00	vélo	01:30				
	12:30	14:00	repas / sieste					
	14:00	17:00	vélo	03:00	X	X	X	X
	19:00	20:00	natation (water polo 4 équipes)	01:00	X	X	X	X
	20:00		repas					
samedi 17 avril 2010								
	après midi		rangement					
			trajet retour FRANCHE COMTE					

SAMEDI 10/04

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
16h00	vélo	57 km

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
16h00	vélo	57 km

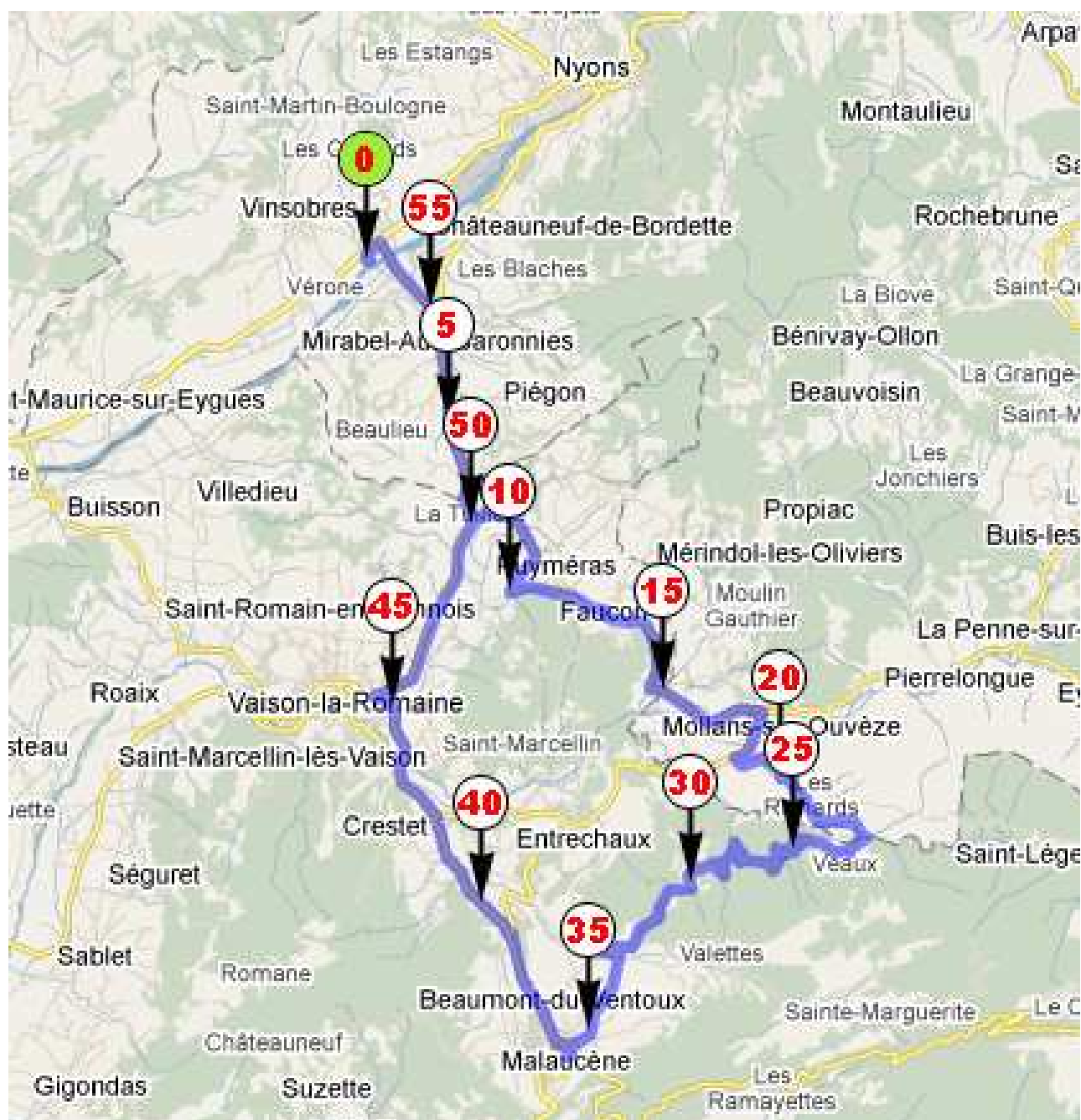
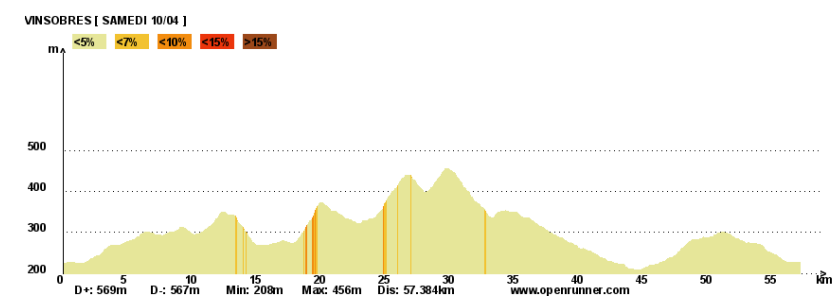
GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
16h00	vélo	57 km

GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
16h00	vélo	57 km

16h00 - Vélo : 57 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4



DIMANCHE 11/04

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
9h30	vélo	56 km
14h00	vélo	60 km
17h30	course à pied	1h00

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
9h30	vélo	69 km
14h00	vélo	79 km
17h30	course à pied	1h00

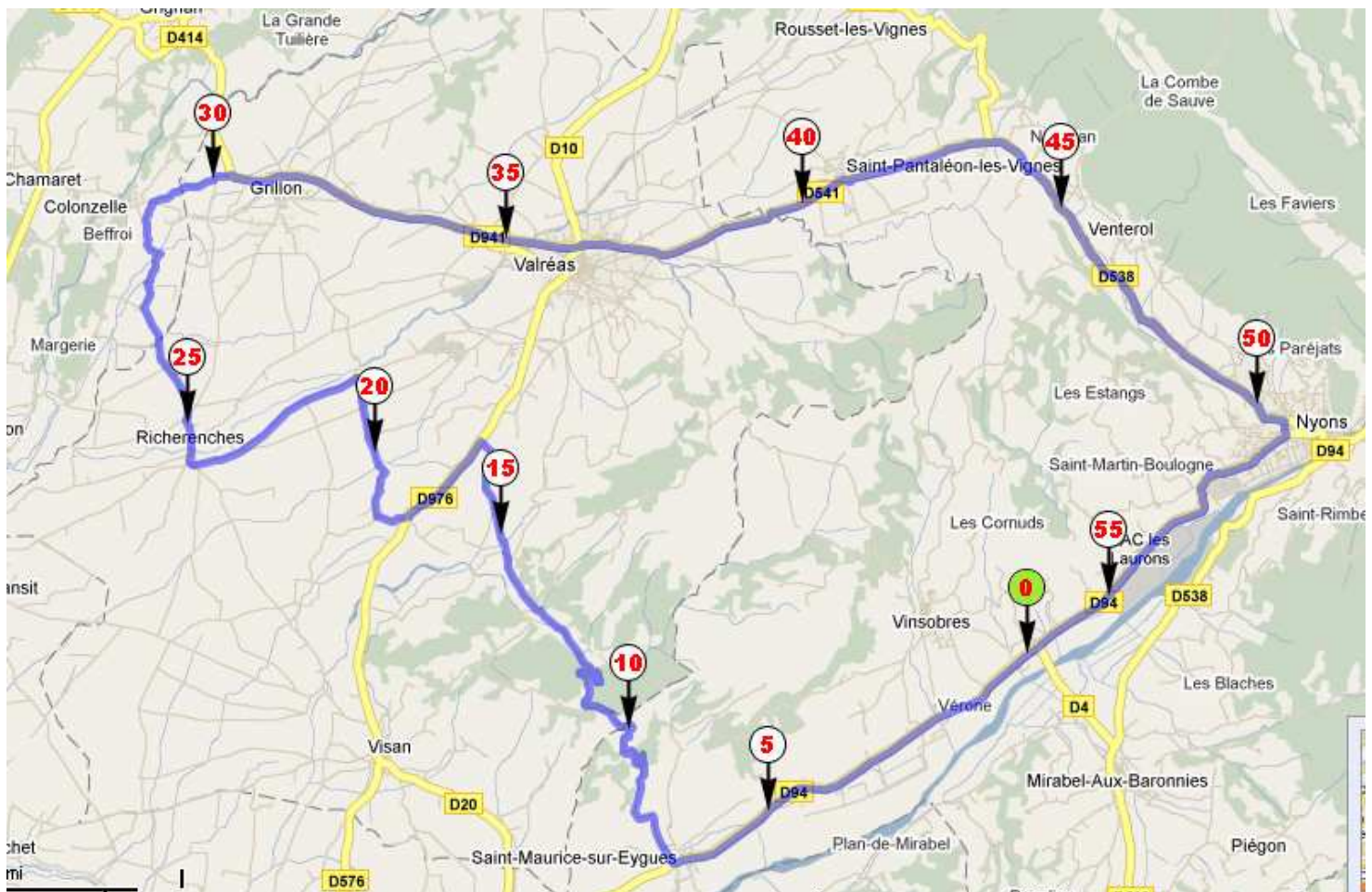
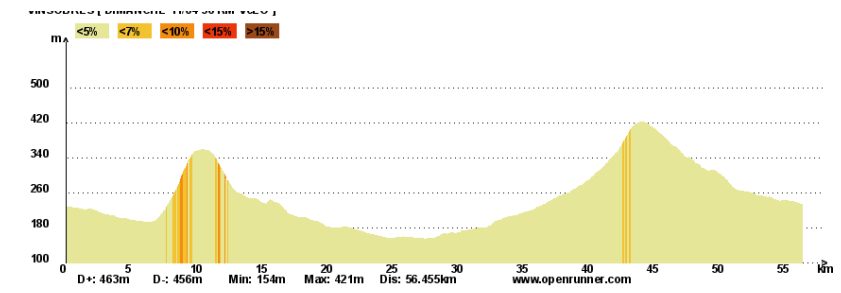
GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
9h30	vélo	69 km
14h00	vélo	79 km
17h30	course à pied	1h00

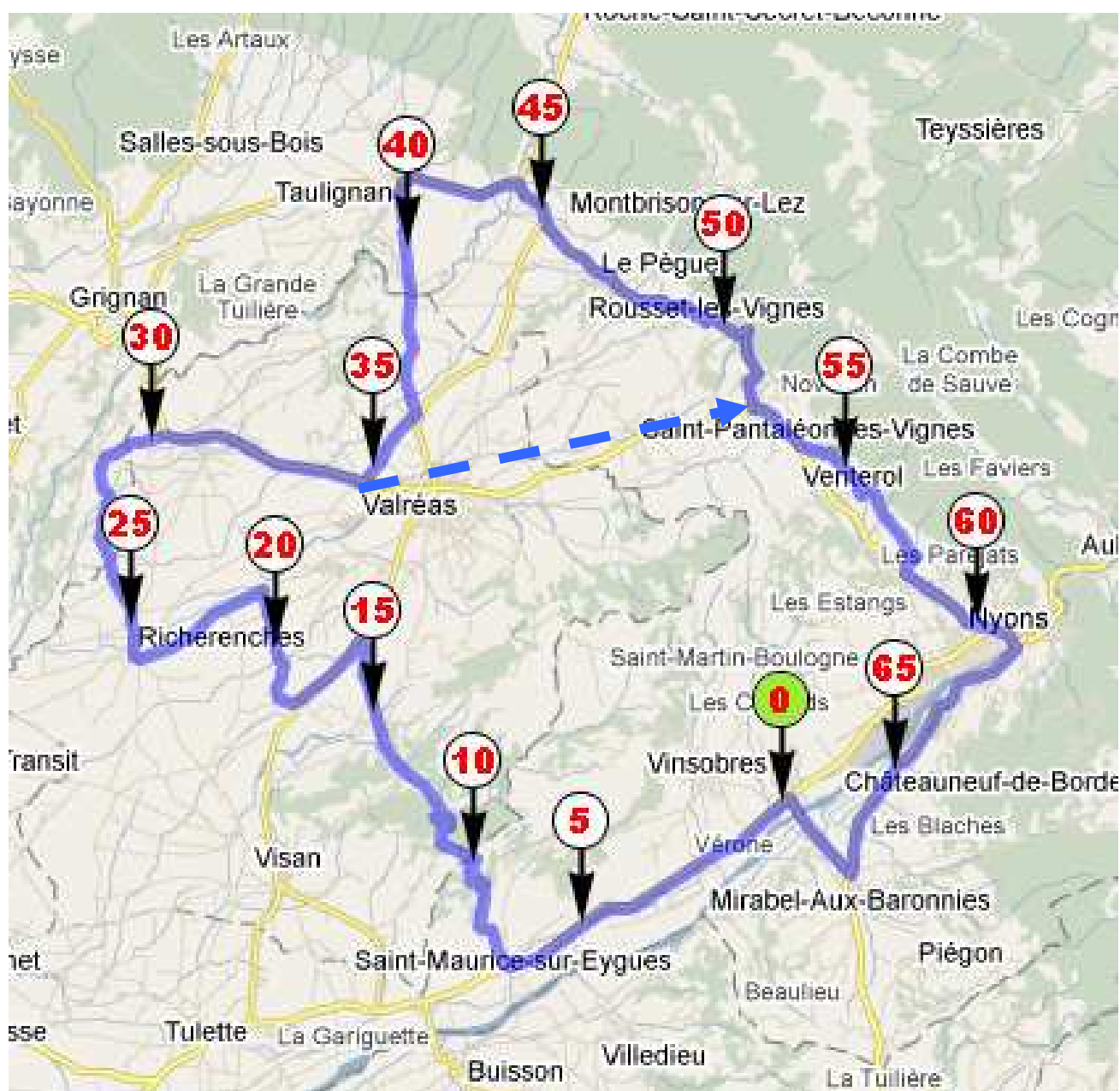
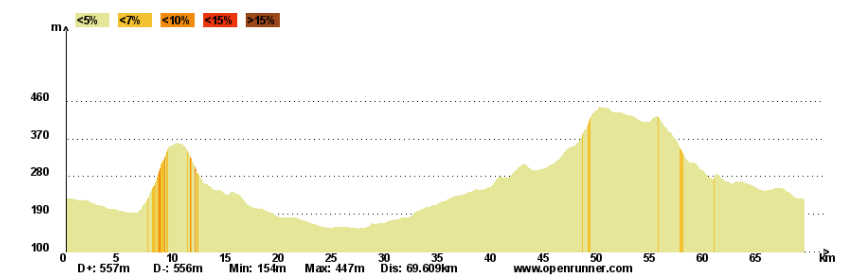
GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
8h30	natation	1h30
10h00	Étirements	1h00
14h00	vélo	79 km
17h30	course à pied	1h00

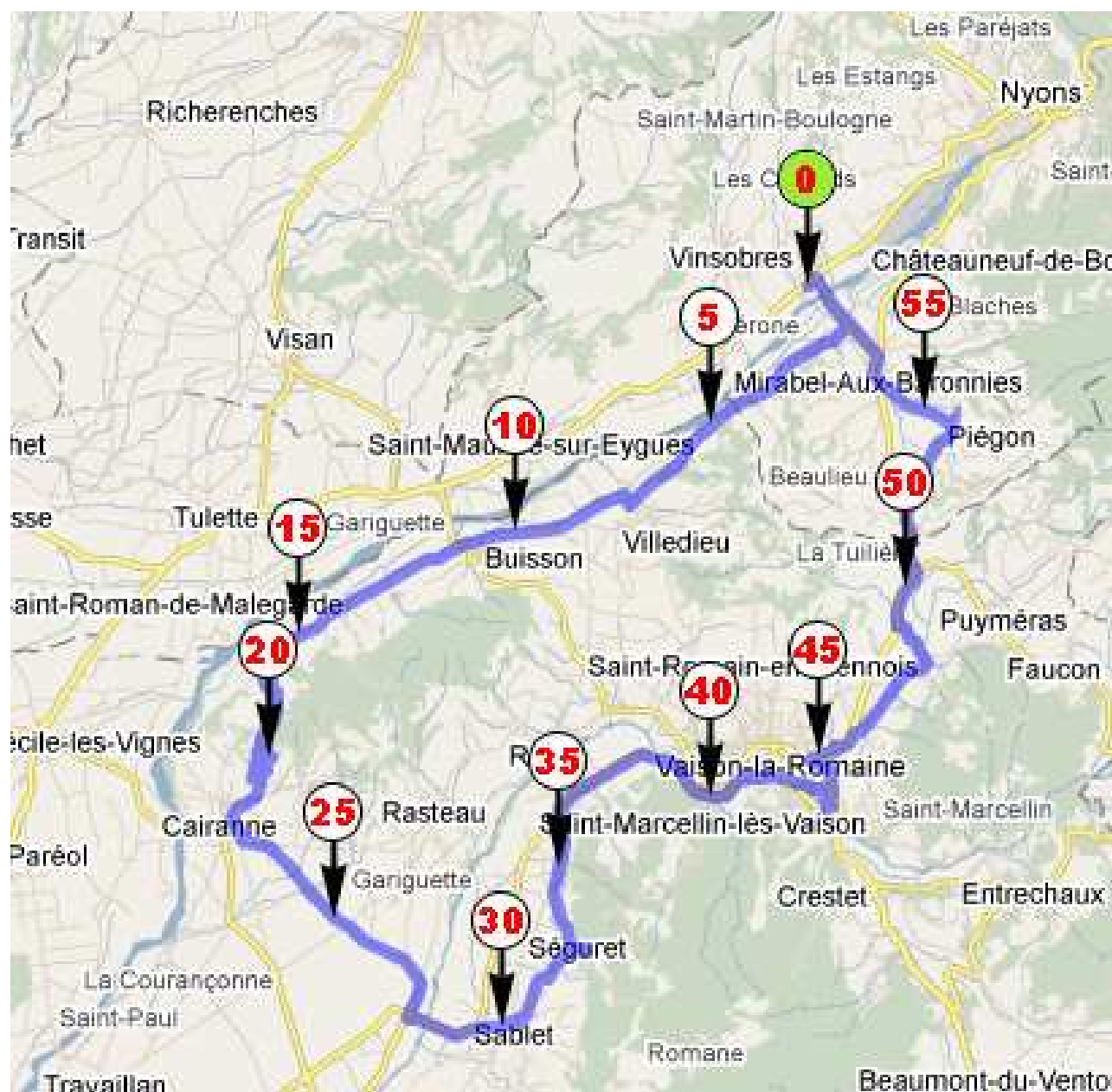
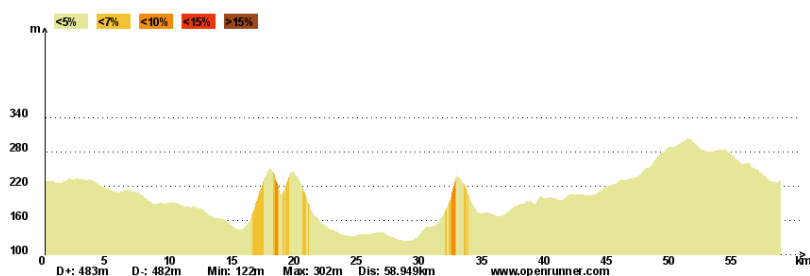
09h30 - Vélo : 56 km
GR1



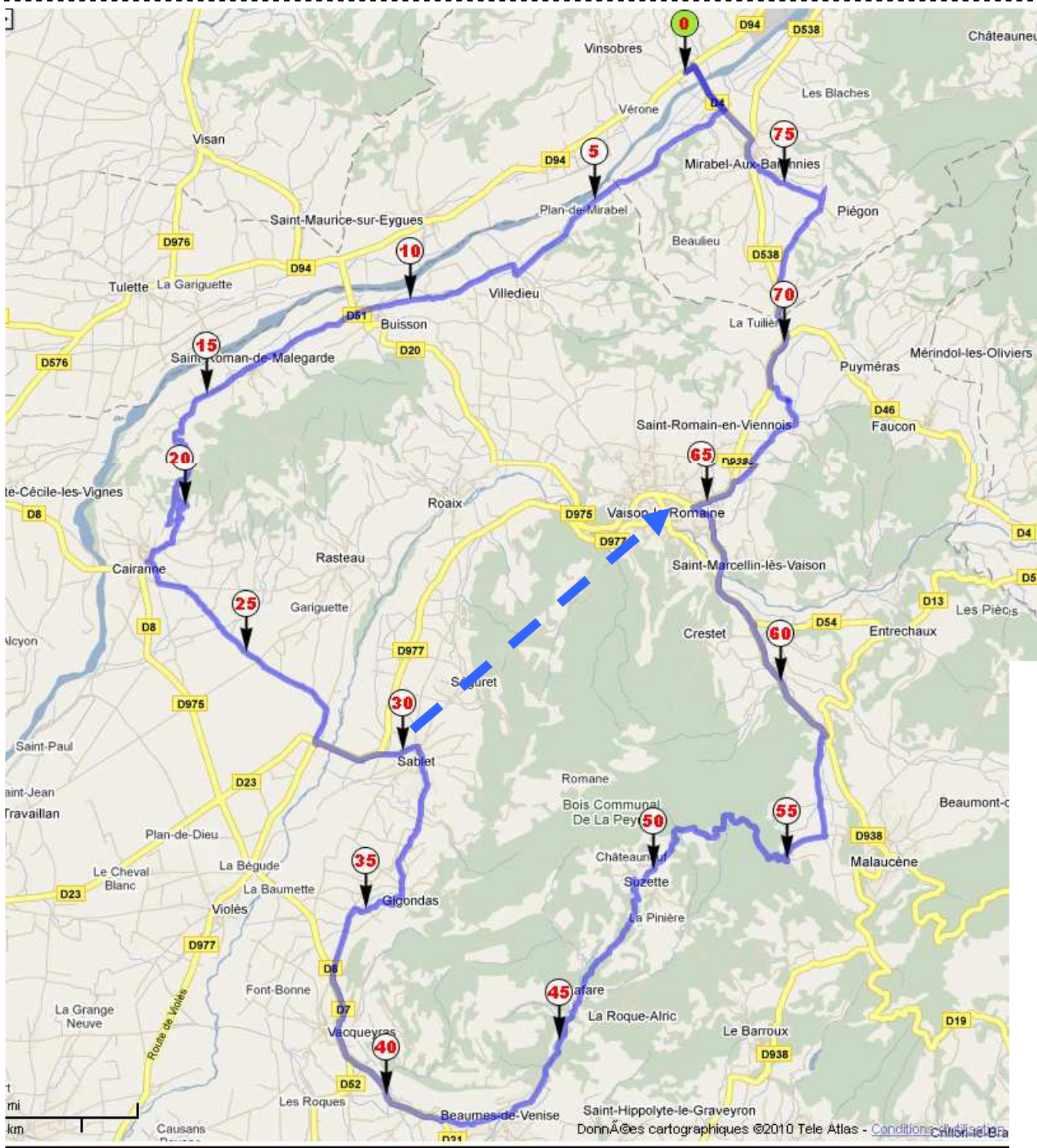
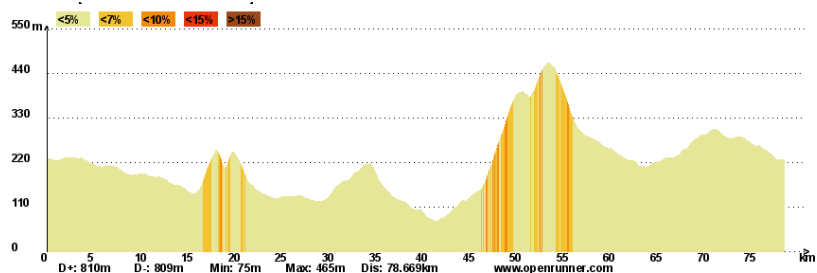
09h30 - Vélo : 69 km
GR2 / GR3



14h00 - Vélo : 60 km
GR1



14h00 - Vélo : 79 km
GR2 / GR3 / GR4



LUNDI 12/04

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	46 km
14h00	vélo	75 km

course à pied / natation, enchainement départ de la piscine

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	61 km
14h00	vélo	98 km

course à pied / natation, enchainement départ de la piscine

GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	61 km
14h00	vélo	98 km

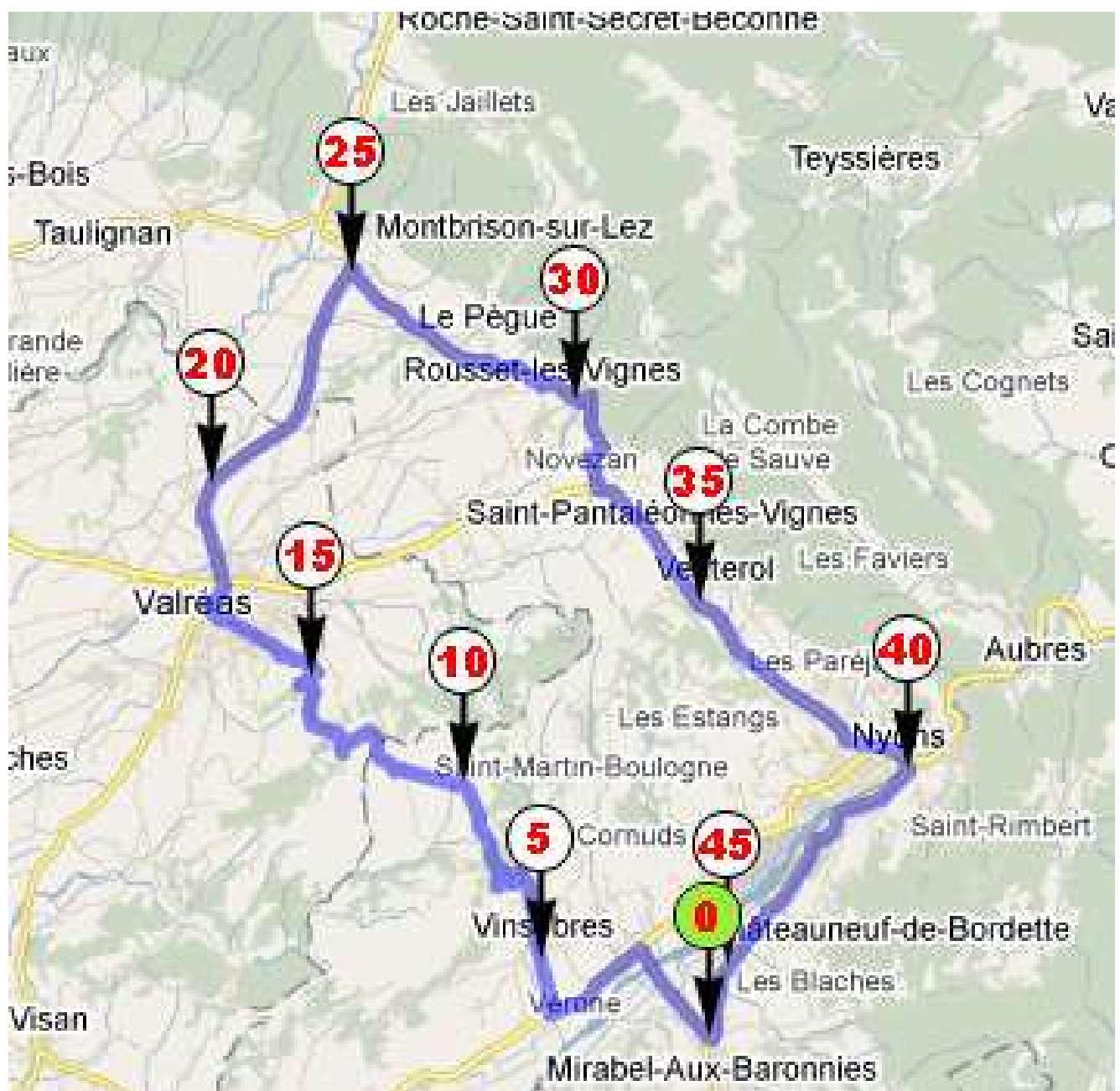
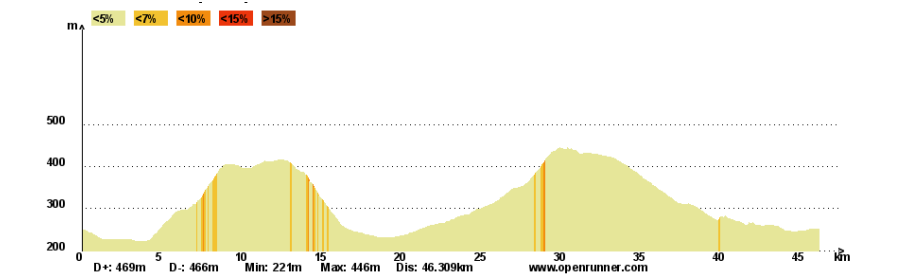
course à pied / natation, enchainement départ de la piscine

GR4 :

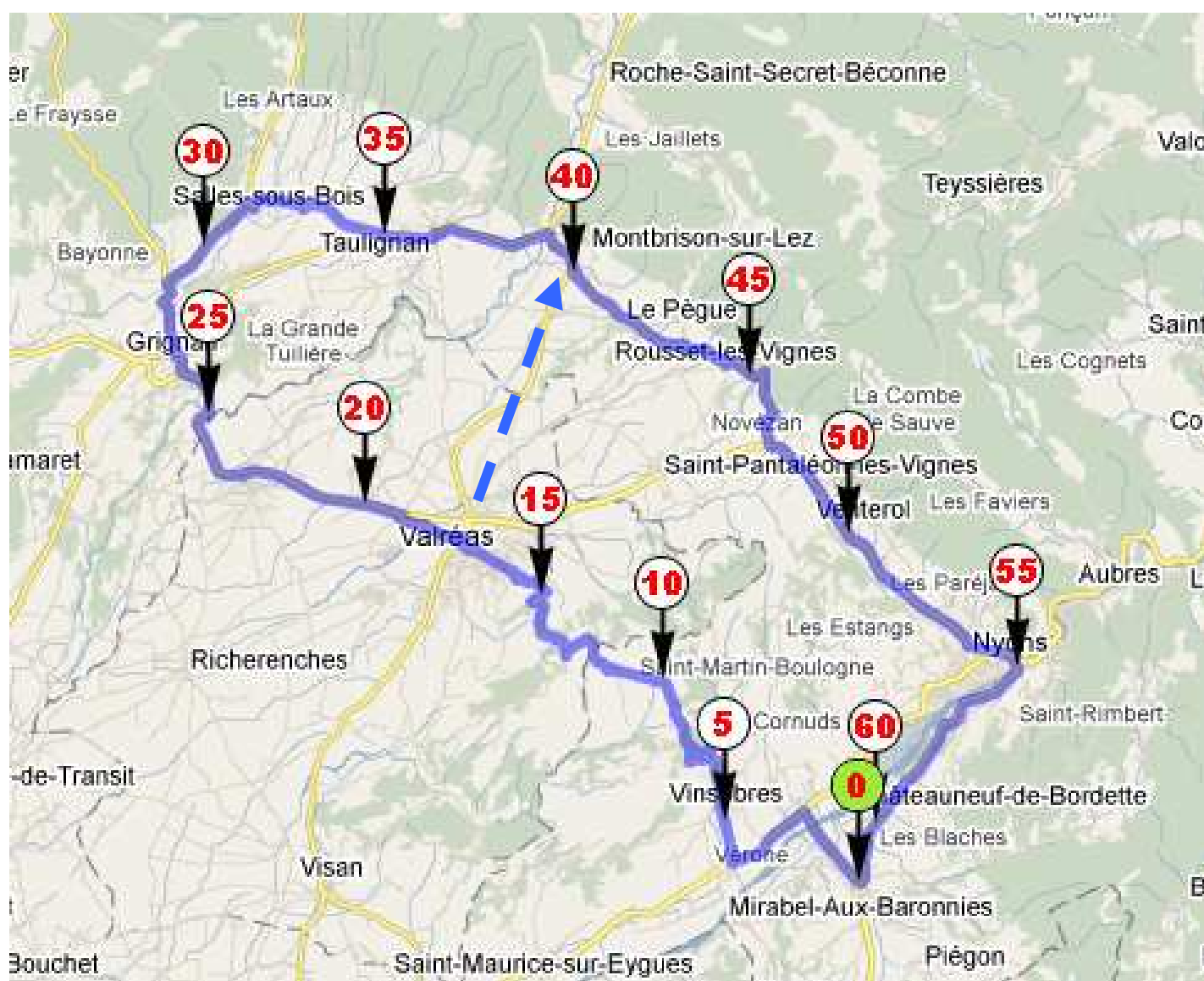
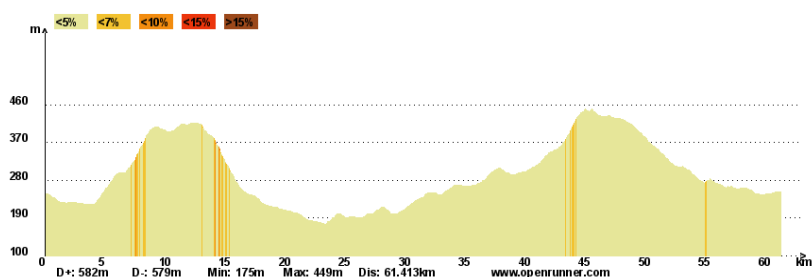
horaire	discipline	distance / durée
8h00	natation	1h00
9h00	course à pied	1h00
10h30	vélo	61 km
14h00	vélo	70 km

natation / course à pied, enchainement départ de la piscine

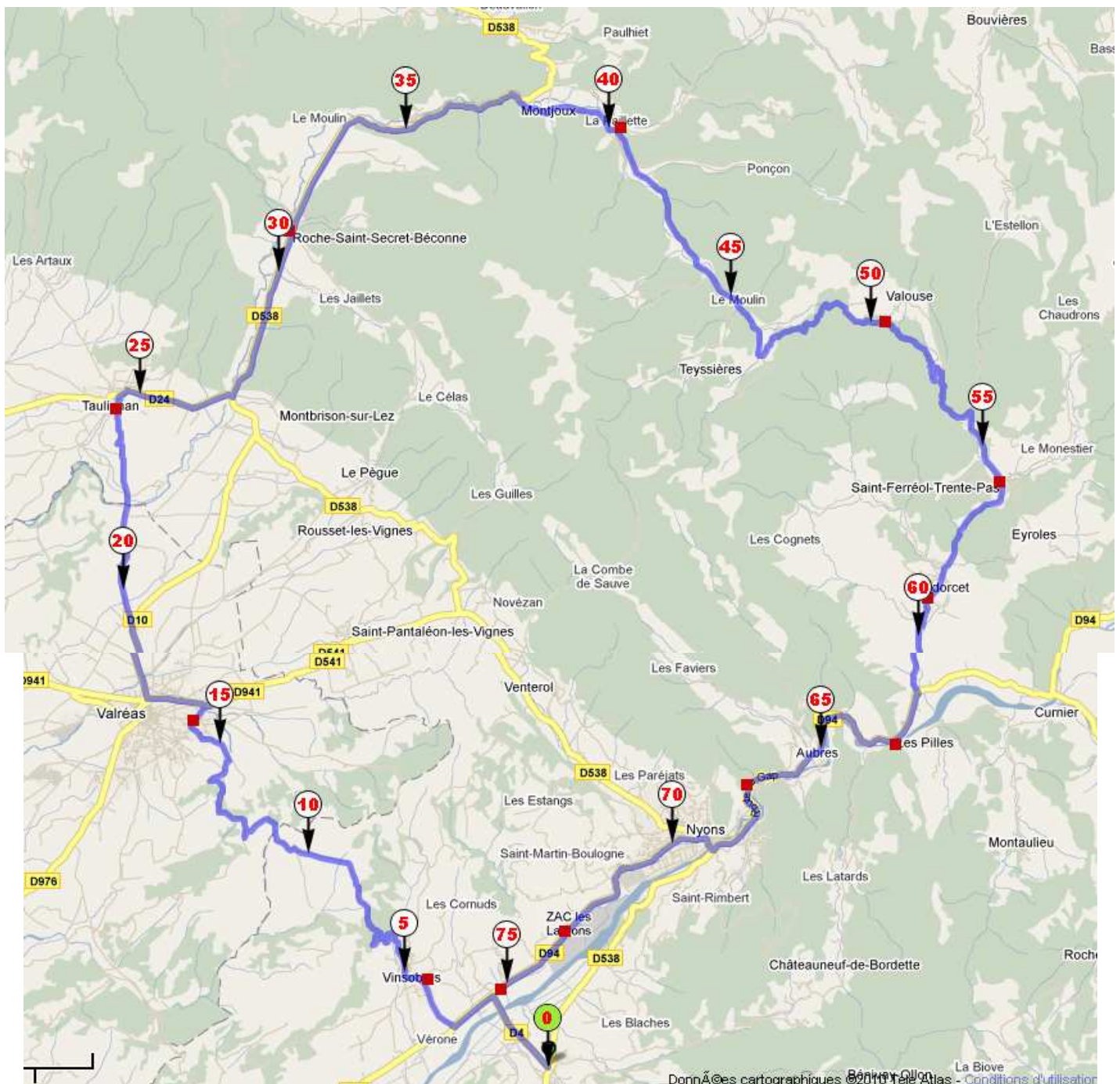
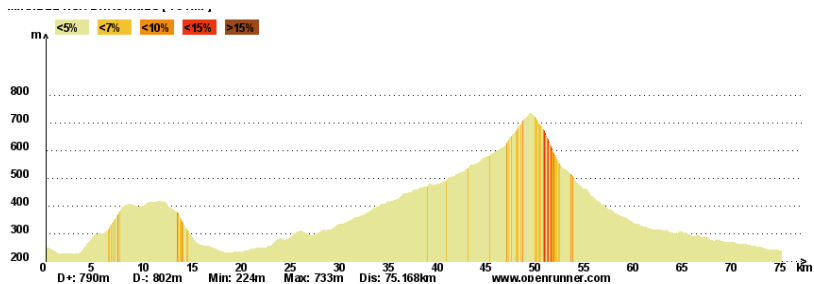
10h30 - Vélo : 46 km
GR1



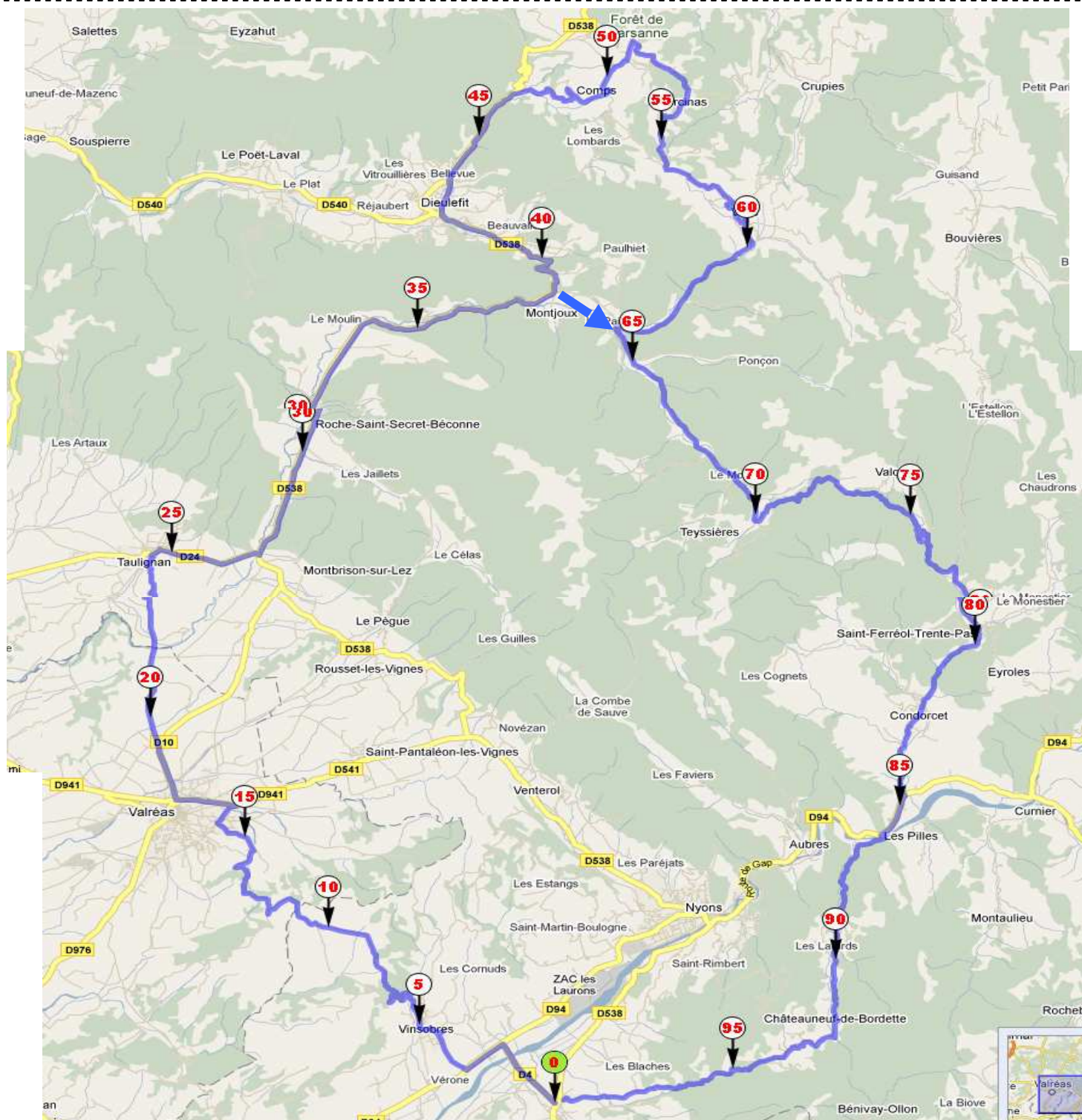
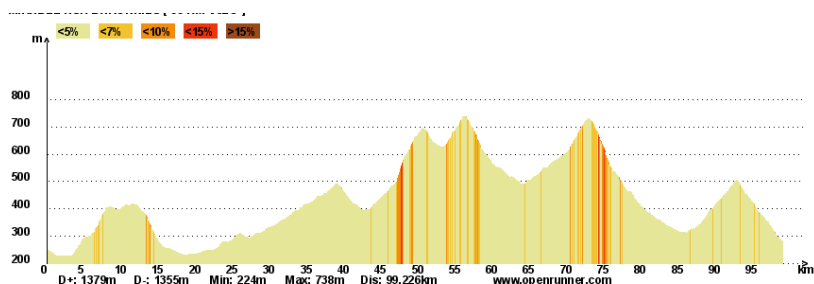
10h30 - Vélo : 61 km
GR2 / GR3 / GR4



14h00 - Vélo : 75 km
GR1 / GR4



14h00 - Vélo : 98 km
GR2 / GR3



MARDI 13/04

après midi MYOTEST

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h30	vélo	40 km
10h00	enchaînement : vélo / course à pied	2h00
14h30	après midi MYOTEST	

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h30	vélo	40 km
10h00	enchaînement : vélo / course à pied	2h00
14h30	après midi MYOTEST	

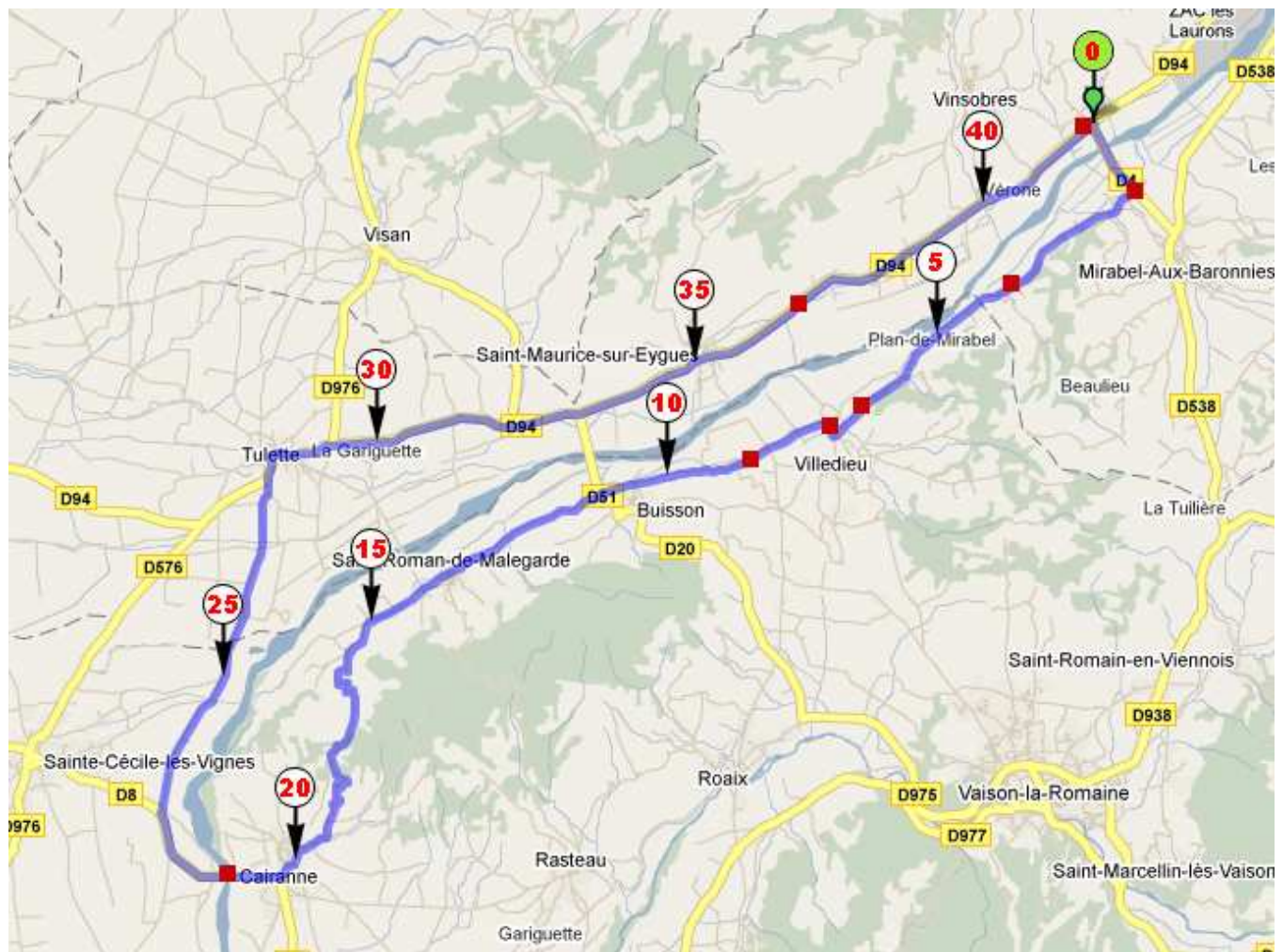
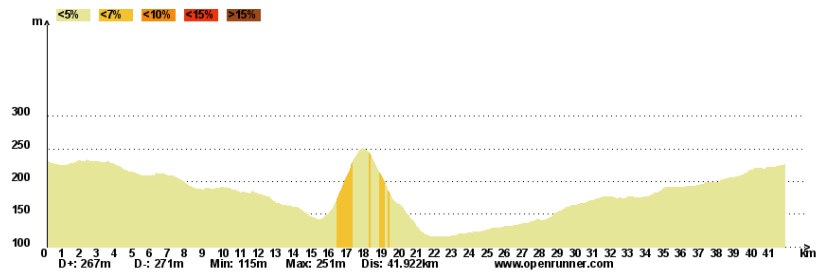
GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h30	vélo	40 km
10h00	enchaînement : vélo / course à pied	2h00
14h30	après midi MYOTEST	

GR4 :

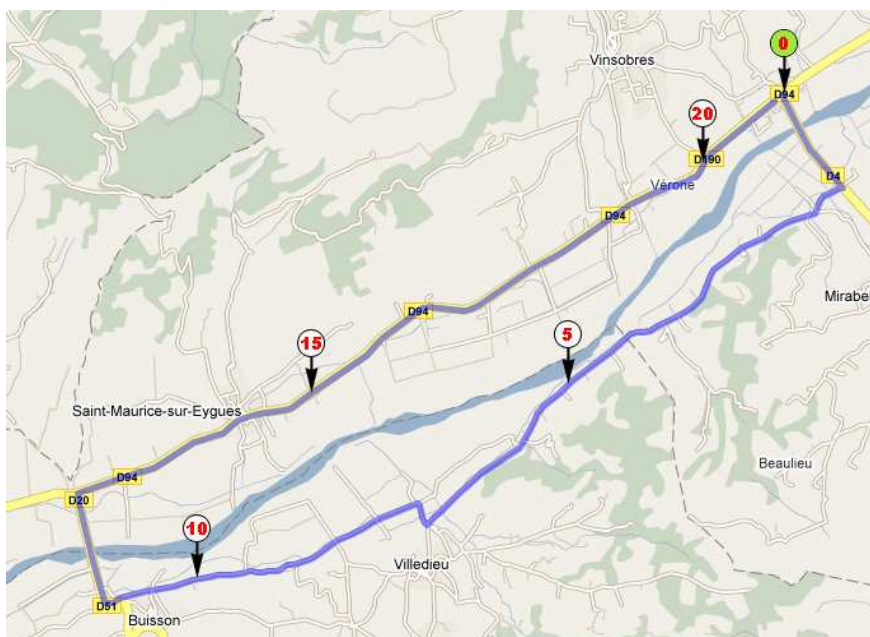
horaire	discipline	distance / durée
8h30	natation	1h30
10h00	enchaînement : vélo / course à pied	2h00
14h30	après midi MYOTEST	

8h30 - Vélo : 40 km
GR1 / GR2 / GR3

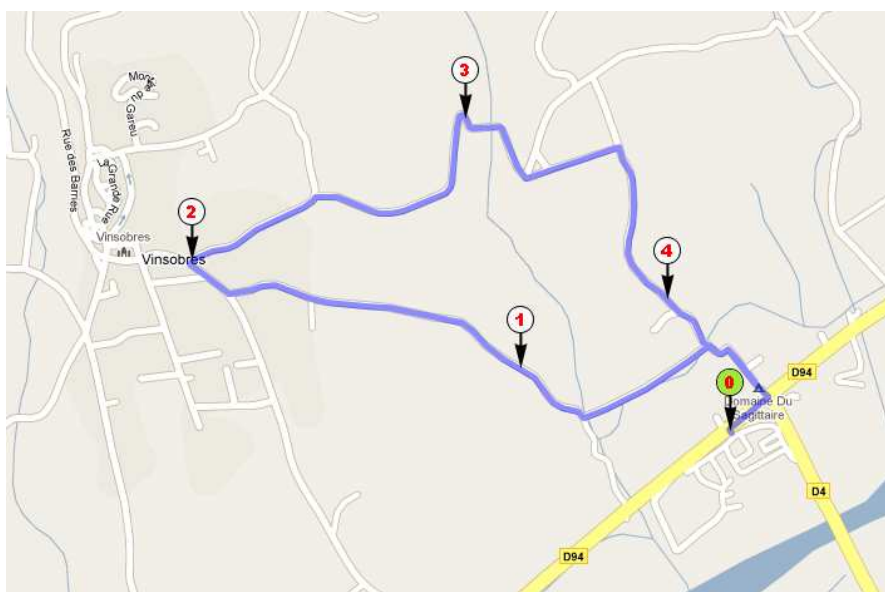


10h00 – Enchaînement Vélo – course à pied :
21 / 4,6 km – 42 / 9.2 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4

GR1 : boucle à effectuer 1 fois
GR2 / GR3 / GR4 : boucle à effectuer 2 fois



GR1 : boucle à effectuer 1 fois
GR2 / GR3 / GR4 : boucle à effectuer 2 fois



MERCREDI 14/04

*Test gamme produits INKO
Au programme Mont VENTOUX
préparez les braquets !
possibilité de panier repas*

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	78 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	106 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	140 km

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	natation	1h00
9h00	course à pied	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	106 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : natation / course à pied, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

kit INKO que l'on vous propose d'essayer aujourd'hui :

Pour la séance :



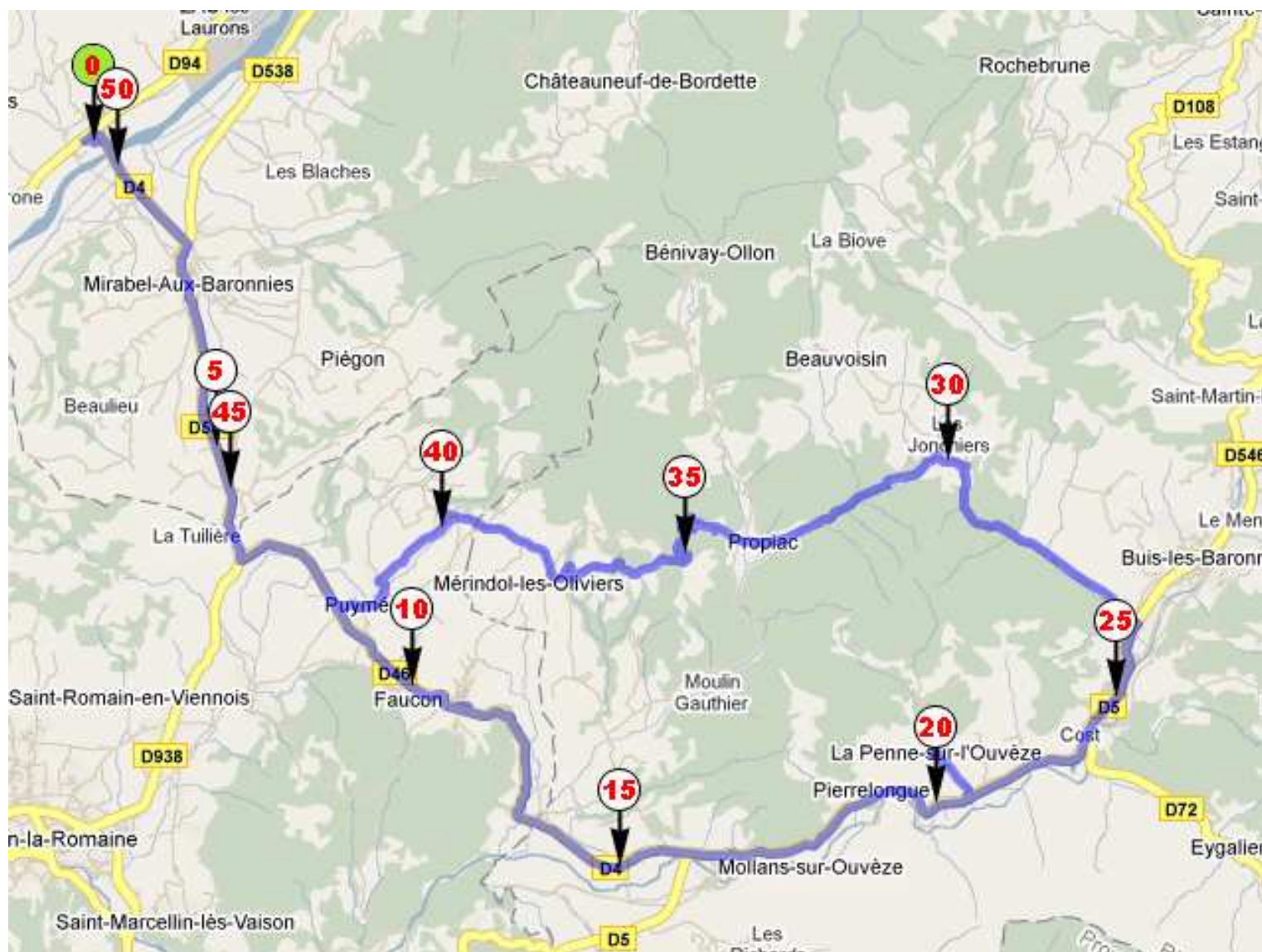
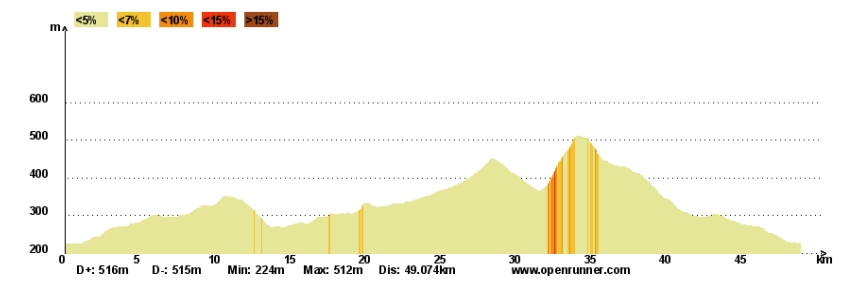
<p>- 1 bidon de Power drink :</p> <p>Préparation pour boisson énergétique riche en glucides, en minéraux et en vitamines pour efforts intenses et d'endurance.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Prendre une portion par jour. Mélanger 40 g de poudre (env. 2 dosettes rases) à 700 ml d'eau fraîche jusqu'à complète dissolution. X-TREME POWER DRINK est recommandé pendant l'entraînement.</p>	<p>- 1 Energy gel :</p> <p>Gel énergie-glucides avec vitamine B1 pour une biodisponibilité rapide.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Prendre environ 1 gel après 1 heure d'effort puis 1 toutes les demi-heures. Peut se consommer pur en buvant une ou deux gorgées d'eau simultanément ou bien se diluer dans 250 ml d'eau.</p>	<p>- 1 Energy bar :</p> <p>Barre énergétique riche en glucides, contient des flocons d'avoine, des raisins secs et 9 vitamines.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Avant, pendant l'effort. Associer à X-treme Energy Gel, X-treme Carbo. Sports de force, sport d'endurance, sports extrêmes, sports d'hiver.</p>
---	--	--

Après la sortie :

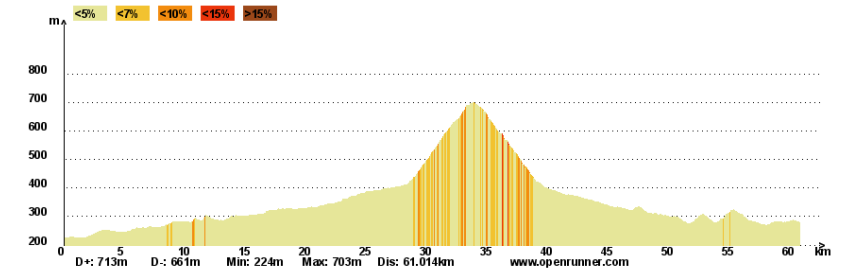


<p>- 1 bidon de Mineral drink :</p> <p>Boisson vitaminée riche en minéraux Préparation pour boisson reconstituante riche en minéraux et 9 vitamines.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Mélanger 30 g (1 cuillère à soupe) à 1/2 l d'eau. Consommer avant et pendant l'activité physique et en phase de récupération afin de compenser les pertes en micronutriments.</p>

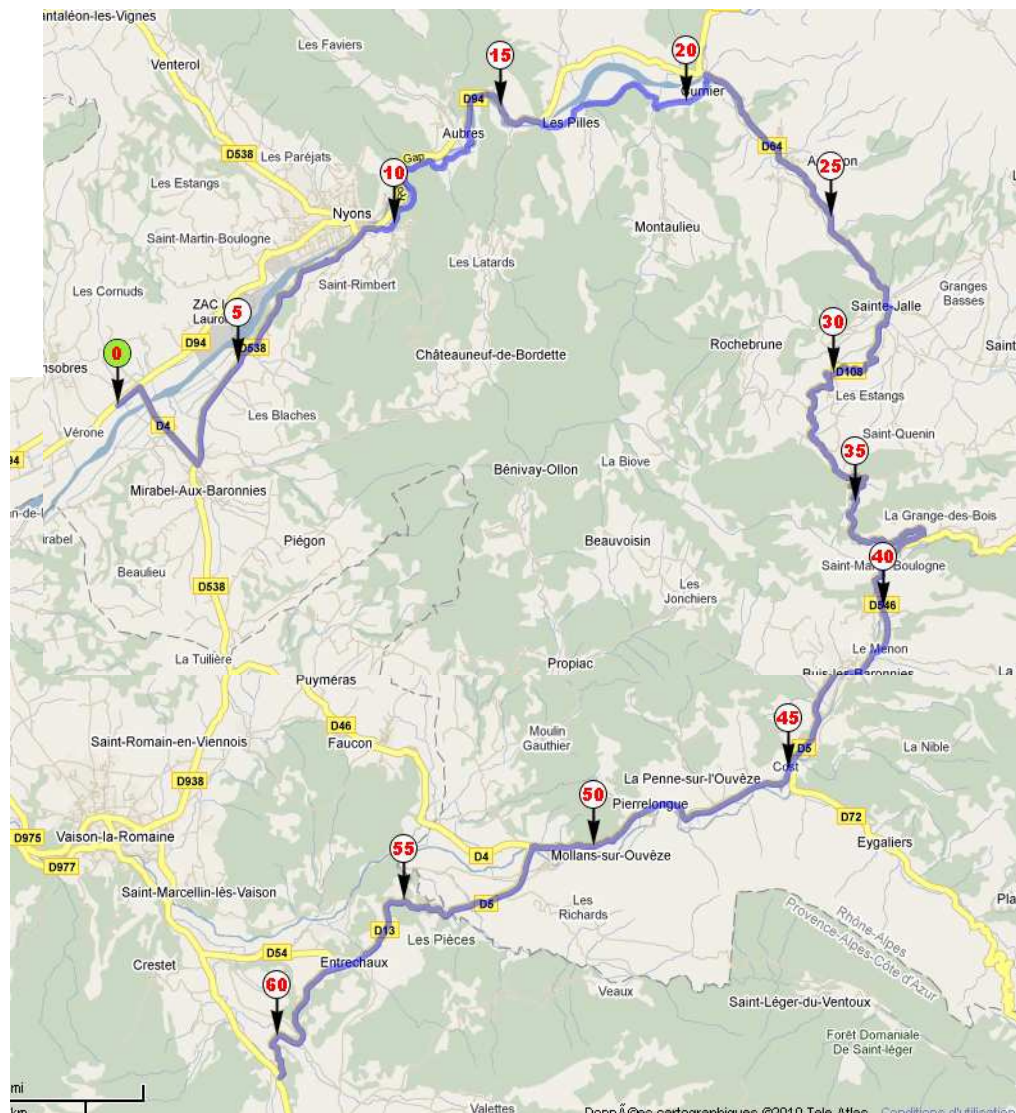
10h30 - Vélo : 51 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4 qui n'enchainent pas



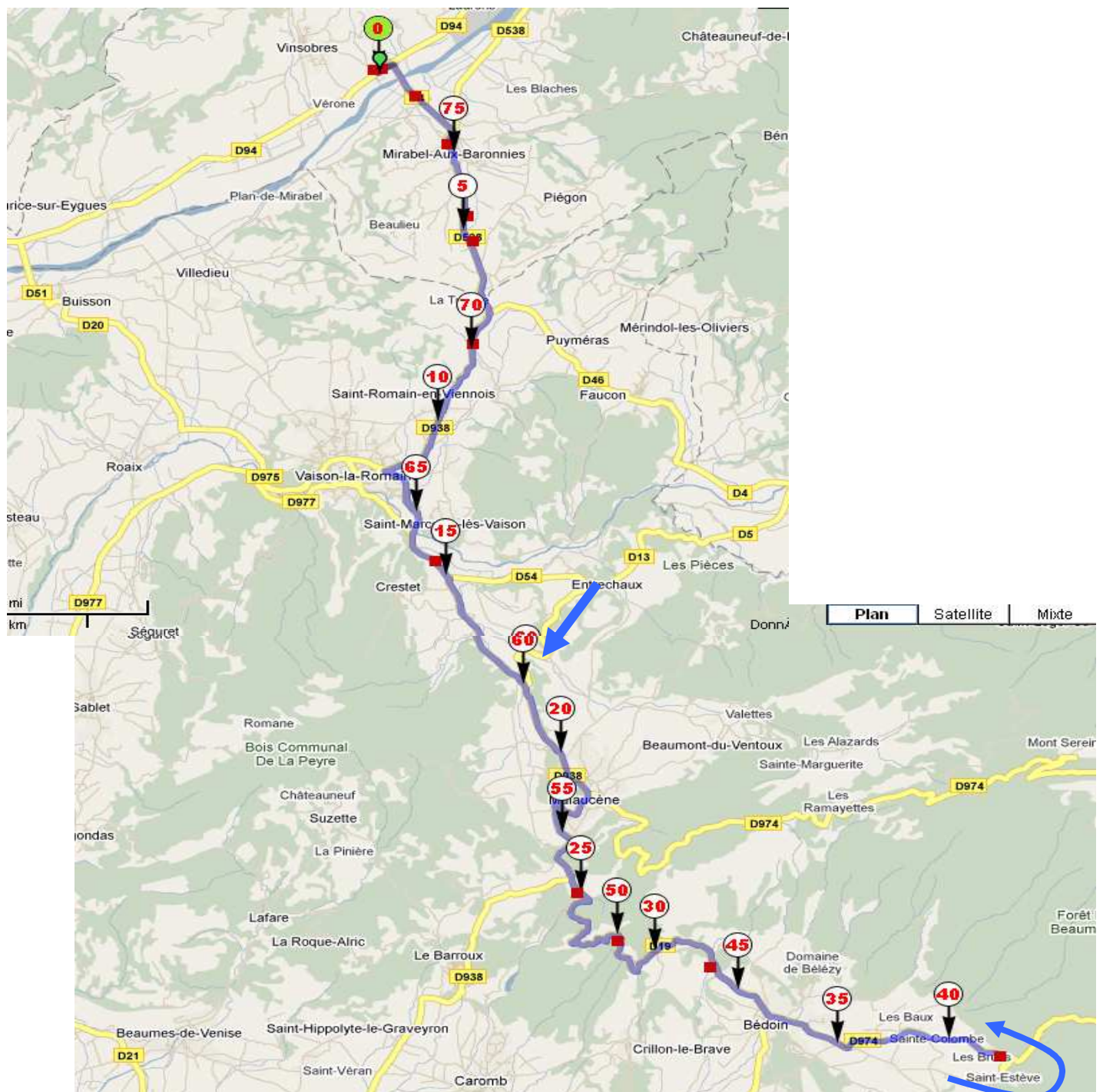
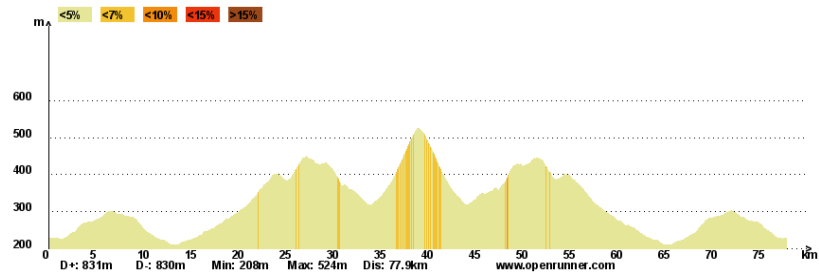
10h30 - Vélo : + 44 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4 qui enchainent



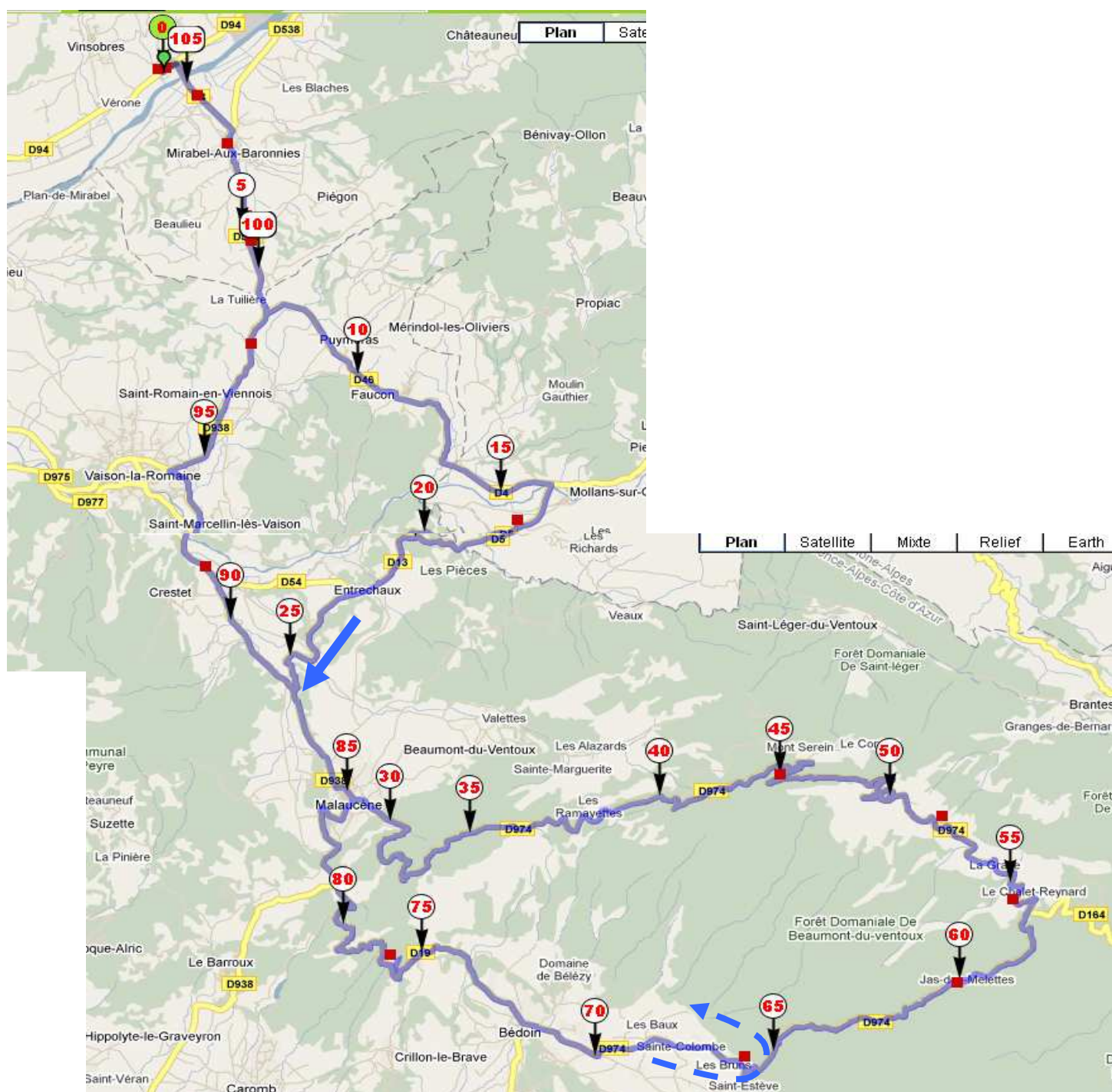
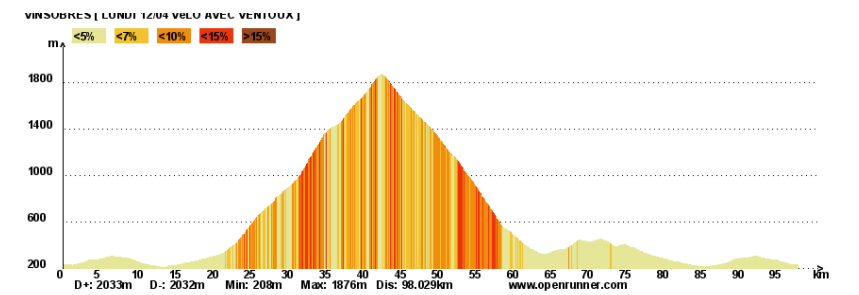
Arrivée sur le parcours prévu l'après midi au km 61



14h00 - Vélo : 78 km
GR1



14h00 - Vélo : 107 km
GR2 / GR4



JEUDI 15/04

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied à jeun	0h45
9h30	vélo	54 km
14h00	vélo	85 km
17h15	course à pied	1h15

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied à jeun	0h45
9h30	vélo	72 km
14h00	vélo	85 km
17h15	course à pied	1h15

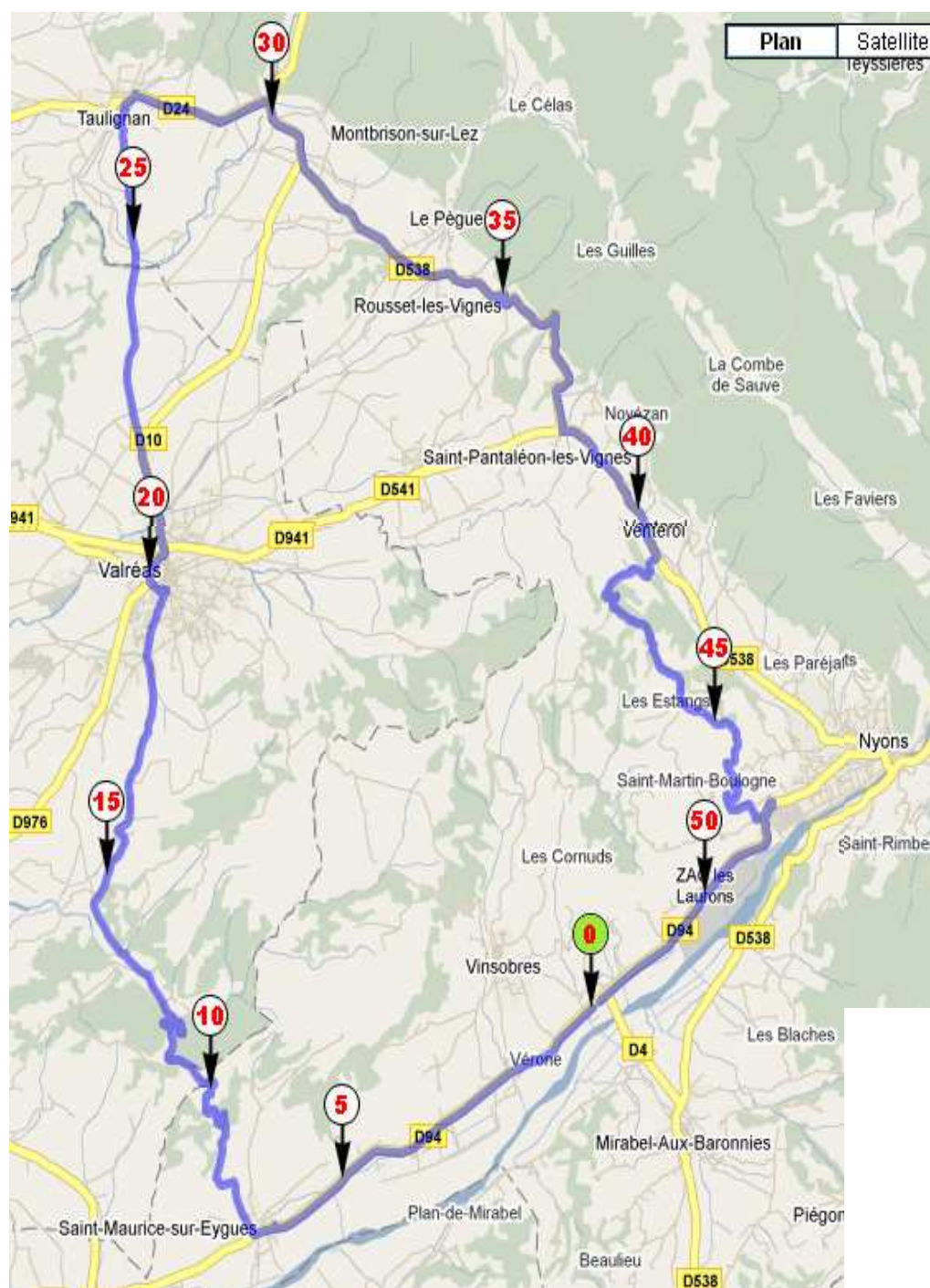
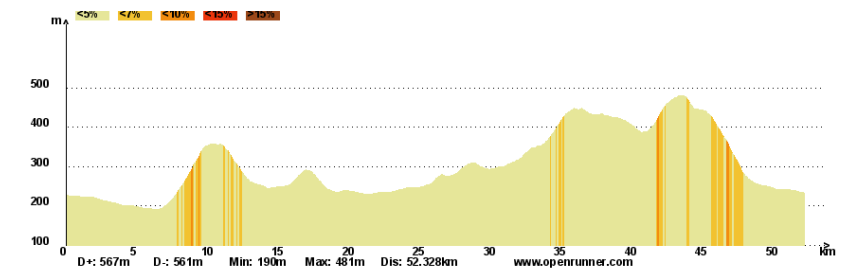
GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied à jeun	0h45
9h30	vélo	72 km
14h00	vélo	85 km
17h15	course à pied	1h15

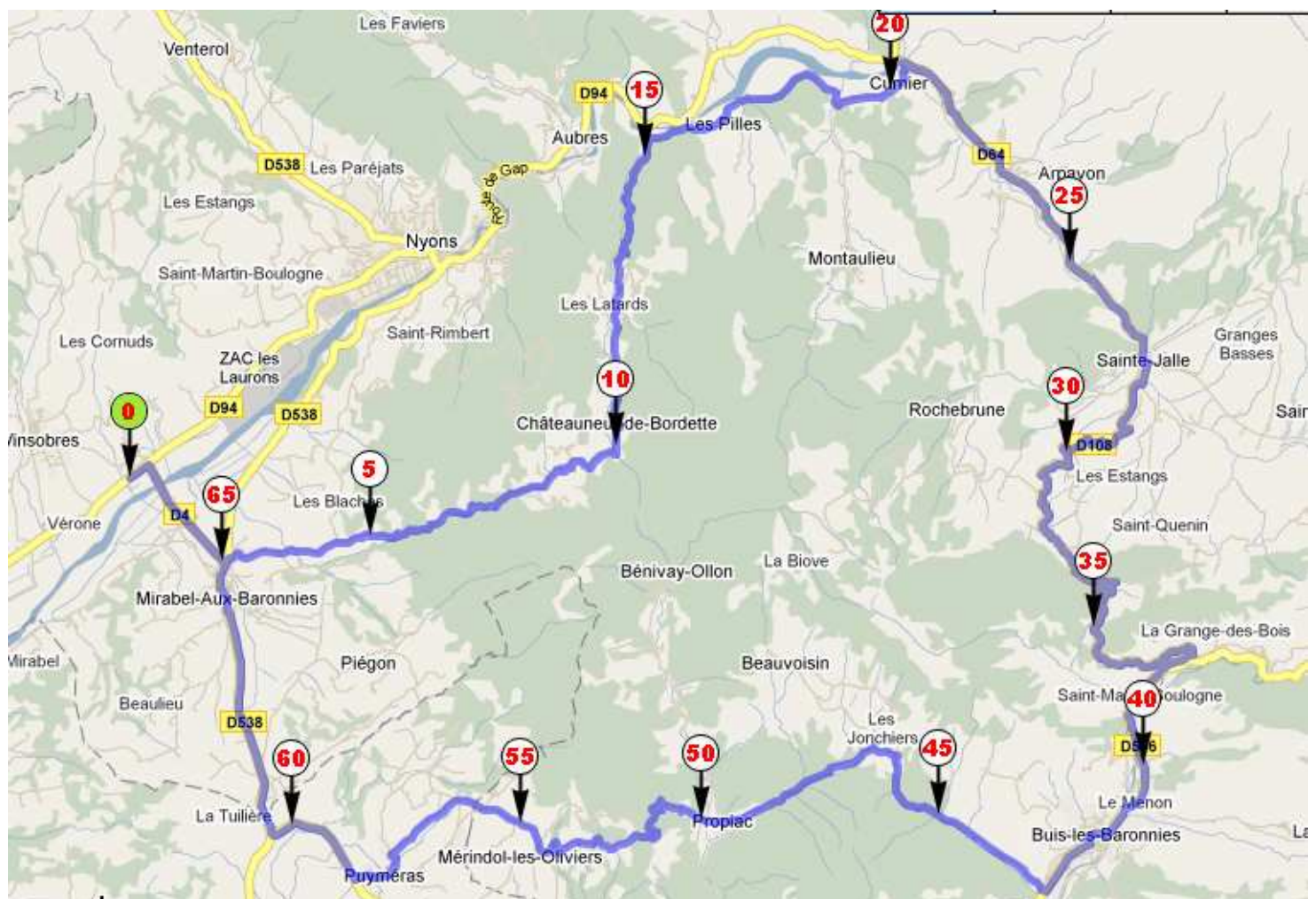
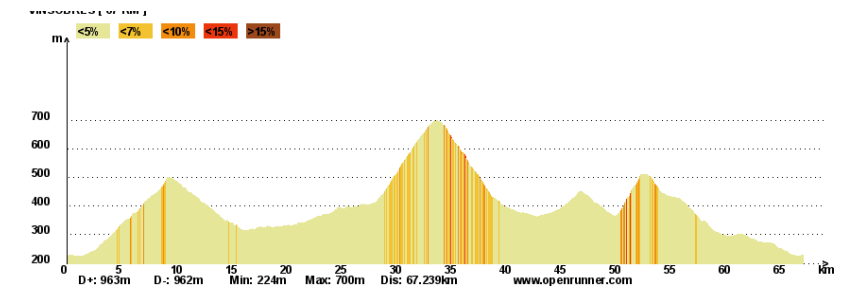
GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
8h30	natation	1h30
10h30	vélo	60 km
14h00	vélo	85 km
17h15	course à pied	1h15

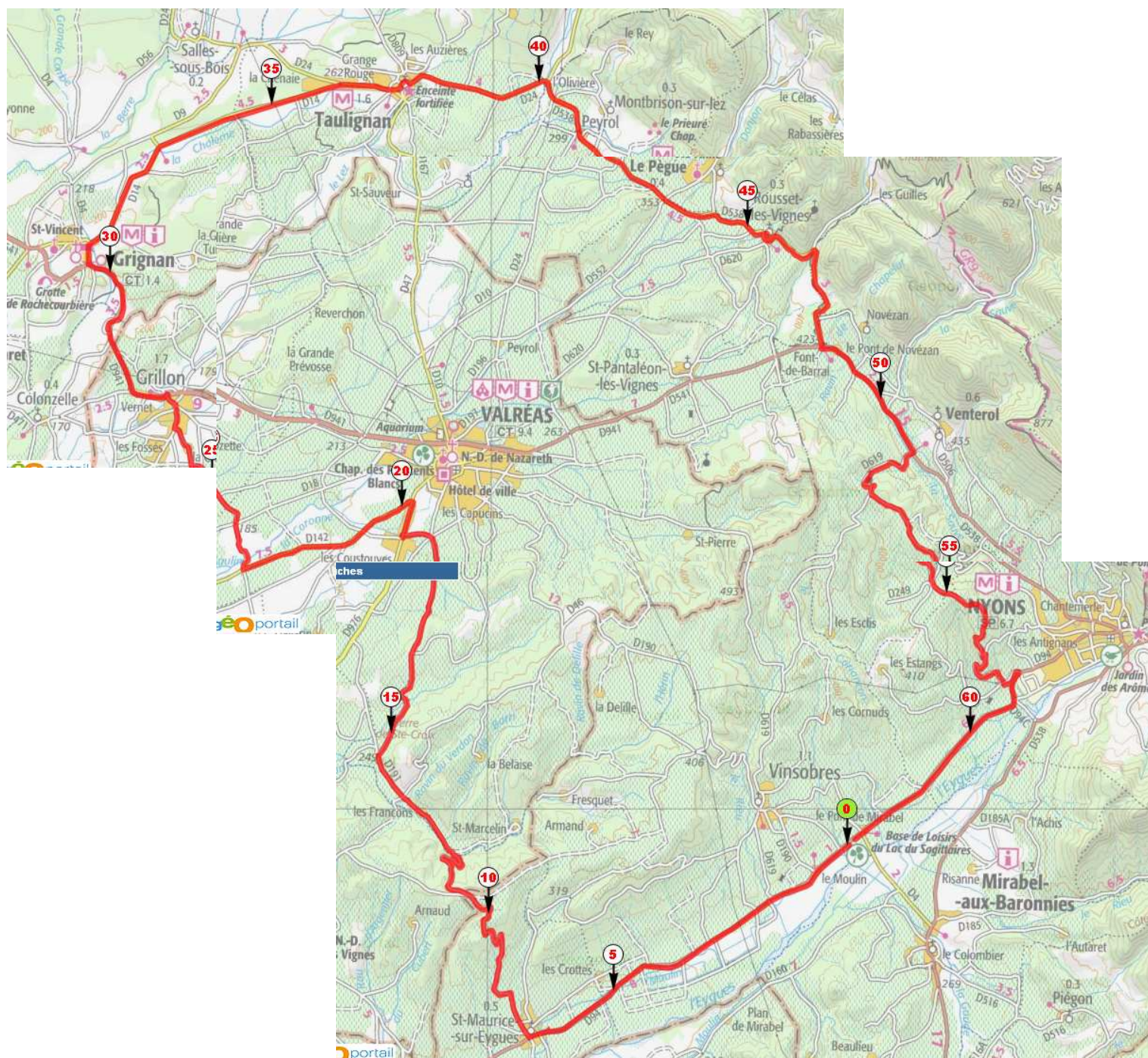
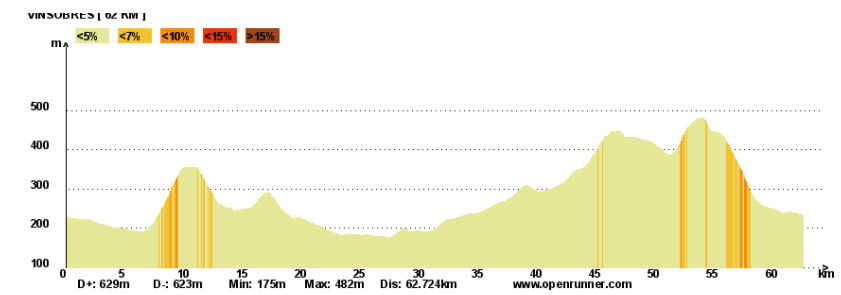
9h30 - Vélo : 54 km
GR1



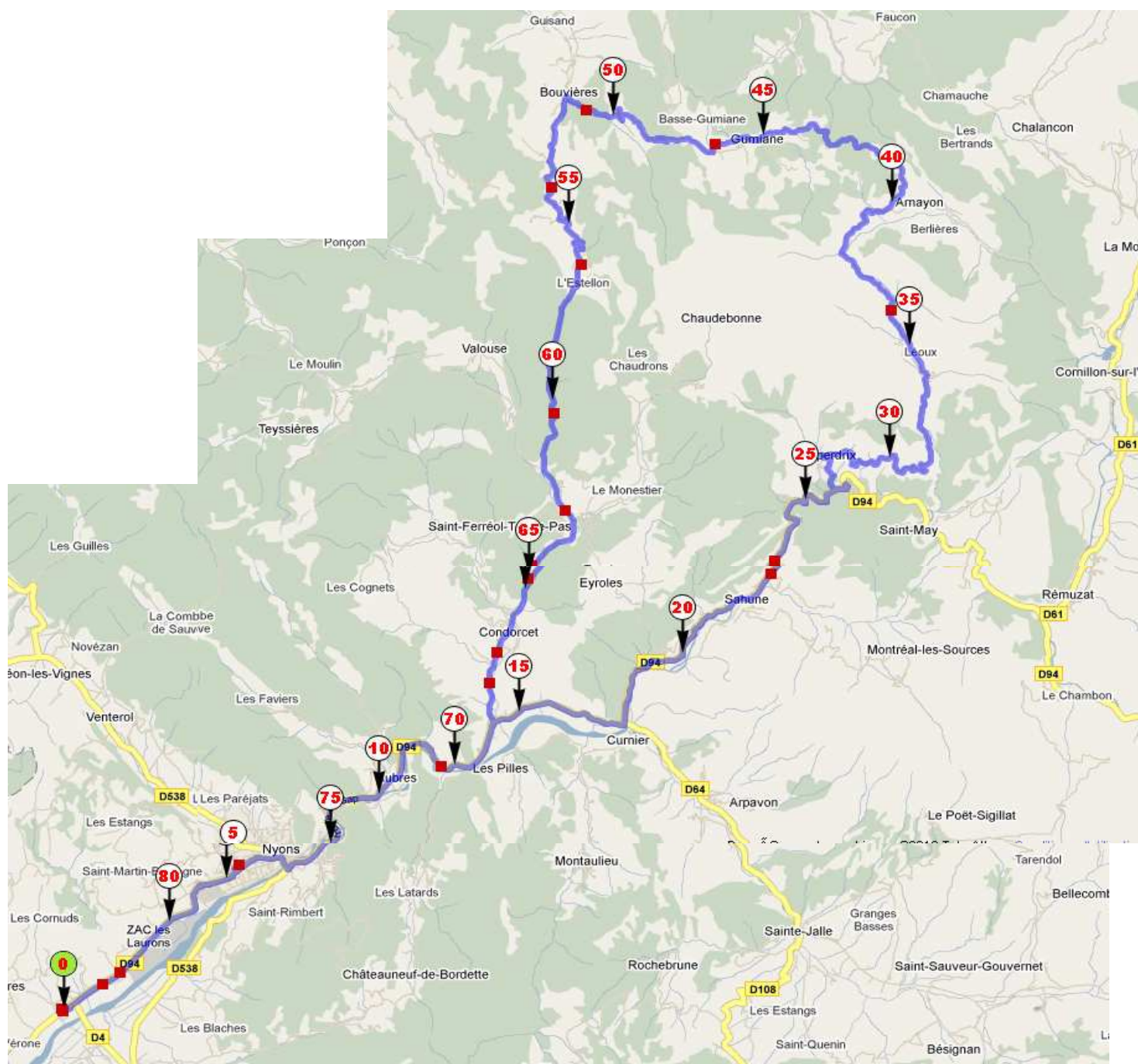
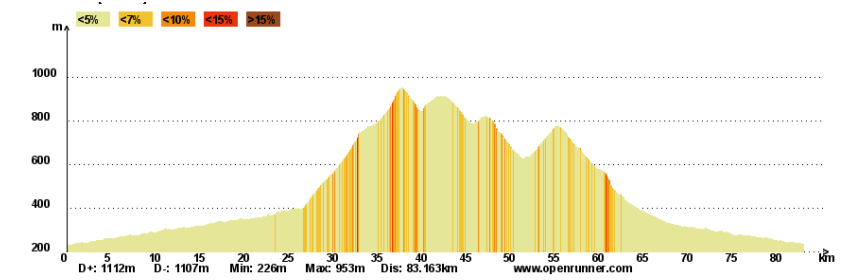
9h30 - Vélo : 72 km
GR2 / GR3



10h30 - Vélo : 60 km
GR4



14h00 - Vélo : 83 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4



VENDREDI 16/04

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	40 km
14h00	vélo	80 km
19h00	Natation waterpolo	1h00

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	40 km
14h00	vélo	80 km
19h00	Natation waterpolo	1h00

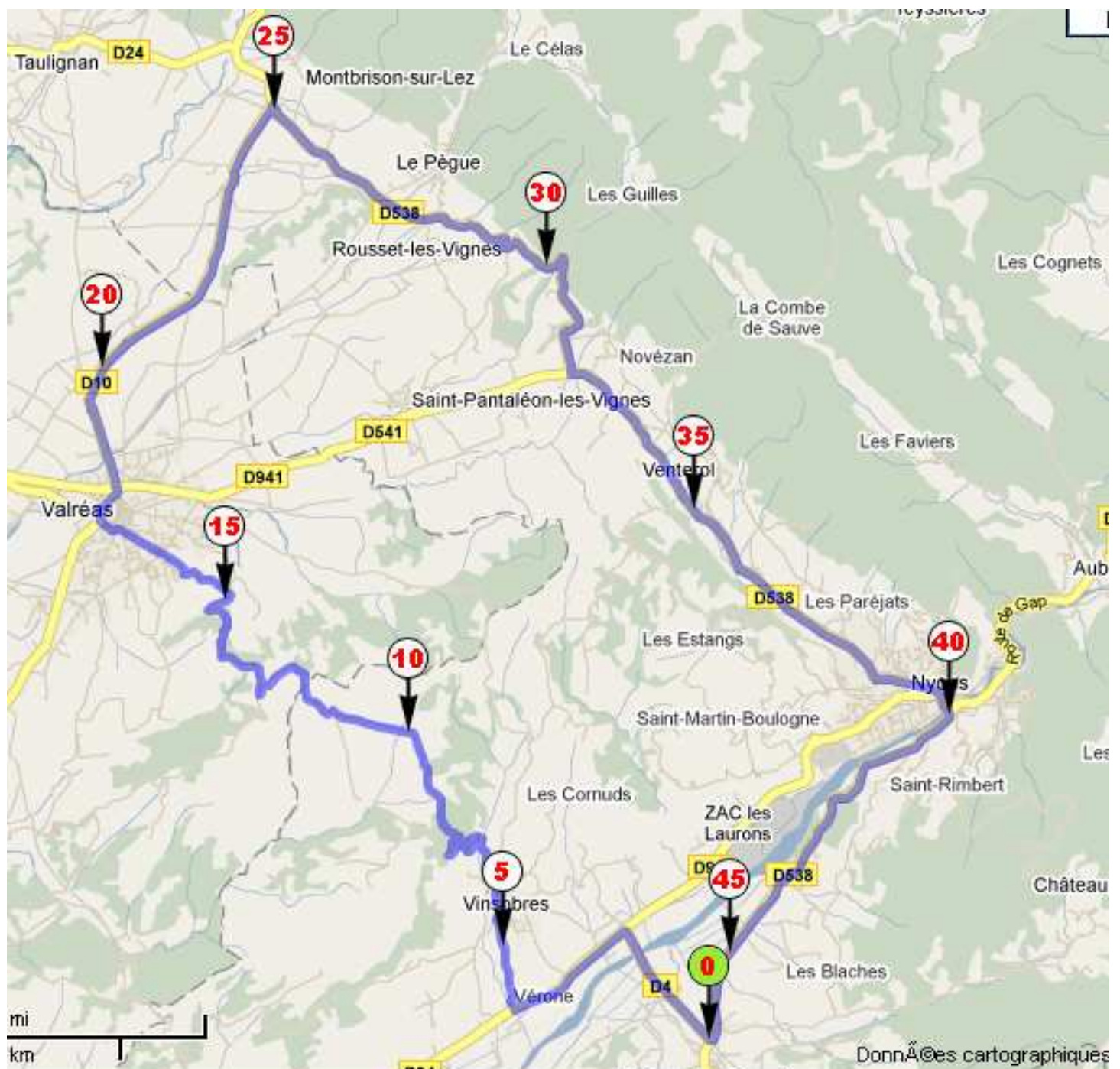
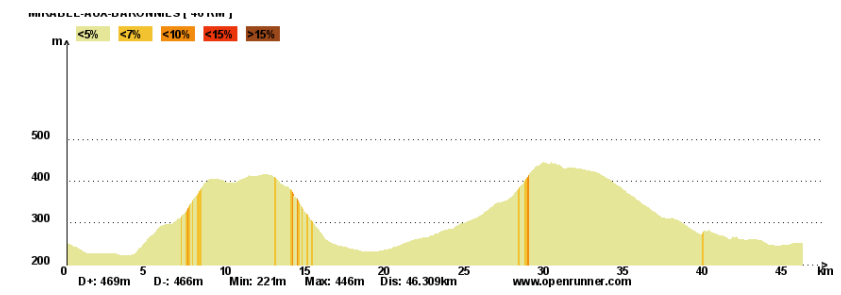
GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	40 km
14h00	vélo	80 km
19h00	Natation waterpolo	1h00

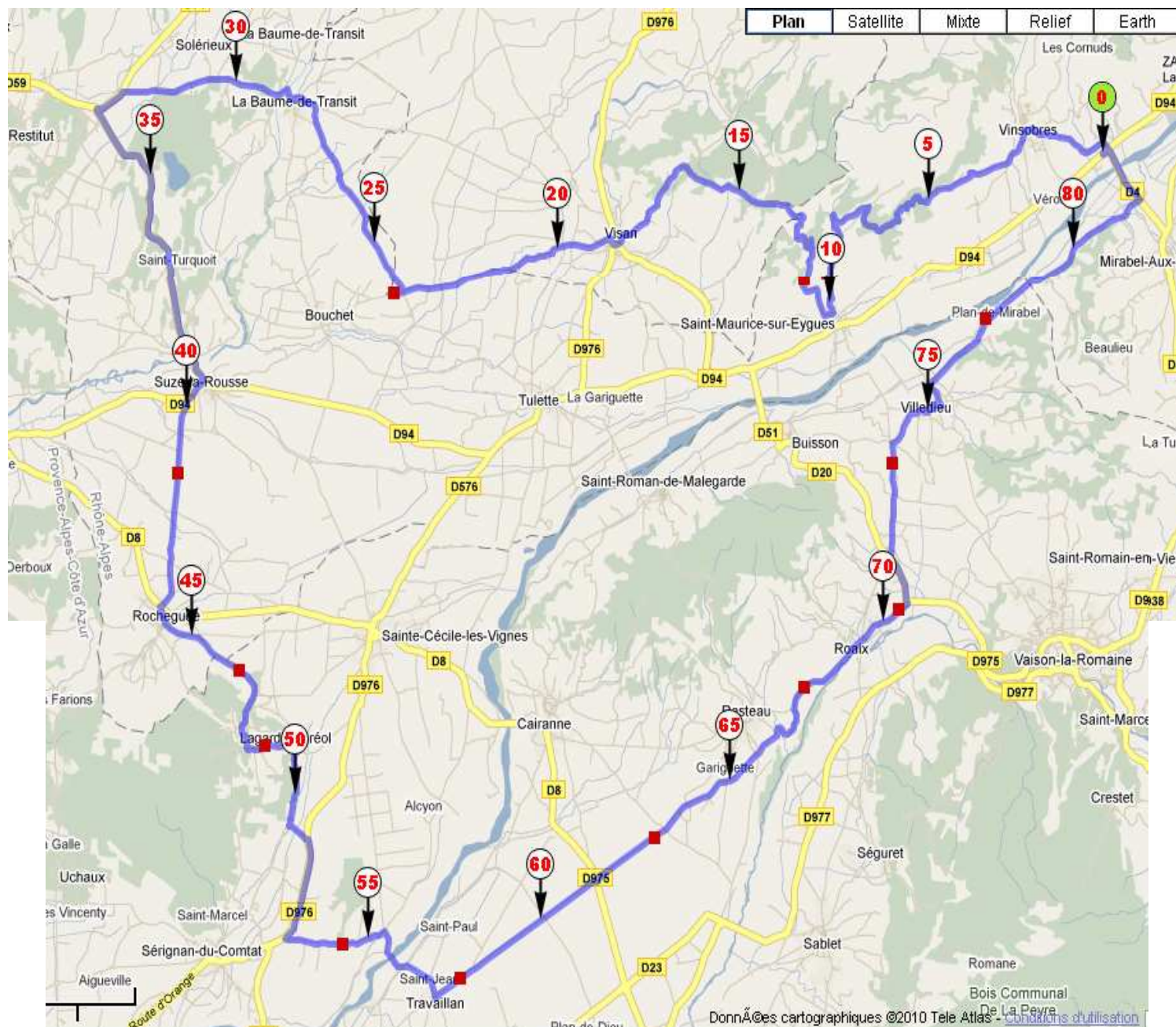
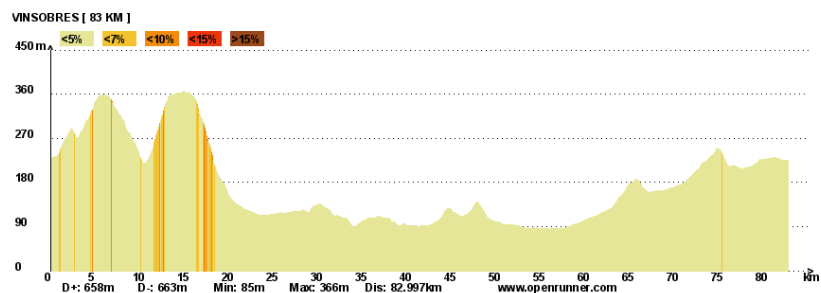
GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	natation	1h00
9h00	course à pied	1h00
10h30	vélo	40 km
14h00	vélo	80 km
19h00	Natation waterpolo	1h00

10h30 - Vélo : 40 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4



14h00 - Vélo : 80 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4



SAMEDI 17/04

Rangement et nettoyage

Retour des clés

Retour en FRANCHE COMTE

Bonne route, soyez prudents

et

A BIENTOT SUR LES COURSES !

DIVERS

CALENDRIER DE LA LIGUE DE FRANCHE COMTE

Date	Epreuve	Type	Lieu	Label	Contact	Téléphone
01-mai	Aquathlon	Sprint, Av	Besançon	Chpt Franche Comté Aquathlon	Cédric CLERC ced.clerc@gmail.com	(06) 64 45 87 78
08-mai	Bike and Run	Sprint, Av, CD	Villers-le-Sec	Chpt Franche Comté Bike and Run	Yann POIRSON yann.poirson@orange.fr	(06) 87 33 84 64
24-mai	Triathlon	Sprint	Besançon	D3	Cédric CLERC ced.clerc@gmail.com	(06) 64 45 87 78
29/30-mai	Triathlon	LD (70,3), CD, AV, Déc	Belfort	Chpt de Franche Comté Triathlon LD D3	Philippe LANG philippelang@orange.fr	(06) 07 02 23 02
13-juin	Triathlon	Déc, Sprint, Av, CD	Chalain	D3	Laurent VICHARD laurent.vichard@ville-lons-le-saunier.fr	
27-juin	Triathlon	Déc, Sprint Fém, Av, CD	Saint Point	Chpt de France FCSAD	Christian SCHAWLB christian.schawlb@fre.e.fr	(06) 77 85 18 86
11-juil	Triathlon	Déc, Av, CD	Dôle	Chpt de Franche Comté Sprint	Patrick LACROIX lacroix.p@neuf.fr	(06) 78 69 57 03
01-août	Triathlon	Déc, Av, Sprint, CD	Gray		Jacques DUPUICH jdupuich@orange.fr	(03) 84 65 50 61
21/22-août	Triathlon	Relais, Déc, Sprint, Av, CD	Vesoul	Chpt de Franche Comté Triathlon CD	Gérard TYRODE gerard.tyrode@orange.fr	
29-août	Triathlon	Sprint, LD	Vouglsans		Joël MIETTE	

Calendrier validé par le Comité Directeur de la LR Tri de Franche Comté

VOS PHOTOS

Vous avez fait des photos lors de ce stage. Je propose de les partager.
Il suffit de me les faire parvenir sous la forme d'un CD ou email ou lien pour téléchargement.
Elles seront regroupées sur un CD accompagné de document. Ce CD sera diffusé aux présidents de club afin qu'il soit accessible de tous.

Rq : cela demandera un peu de temps, donc patience !

VOTRE AVIS COMPTE

à remplir et à me redonner en fin de stage

d'une façon générale ce stage était :		très bien	<input type="checkbox"/>
		bien	<input type="checkbox"/>
		moyen	<input type="checkbox"/>
		nul !	<input type="checkbox"/>
remarque(s) :		<input type="text"/>	
les dates choisies étaient :		idéales	<input type="checkbox"/>
		bien positionnées	<input type="checkbox"/>
		peu adaptées	<input type="checkbox"/>
remarque(s) :		<input type="text"/>	
le lieu retenu était :		idéal	<input type="checkbox"/>
		trop loin	<input type="checkbox"/>
		trop isolé / perdu	<input type="checkbox"/>
avec un relief :		trop marqué	<input type="checkbox"/>
		ok	<input type="checkbox"/>
		pas assez marqué	<input type="checkbox"/>
remarque(s) :		<input type="text"/>	
l'hébergement était :		adapté	<input type="checkbox"/>
		pas adapté	<input type="checkbox"/>
		propre	<input type="checkbox"/>
		pas propre	<input type="checkbox"/>
tu avais choisi :		Hébergement seul	<input type="checkbox"/>
		Pension / Demi pension	<input type="checkbox"/>
remarque(s) :		<input type="text"/>	
les repas (si Pension complète ou Demi pension) étaient :		qualité	adapté <input type="checkbox"/>
			pas adapté <input type="checkbox"/>
		quantité	adapté <input type="checkbox"/>
			pas adapté <input type="checkbox"/>
		environnement	adapté <input type="checkbox"/>
			pas adapté <input type="checkbox"/>
remarque(s) :		<input type="text"/>	
le planning du stage était :			
		adapté	<input type="checkbox"/>
		pas adapté	<input type="checkbox"/>
que faut il changer :		<input type="text"/>	
remarque(s) :		<input type="text"/>	
les programmes étaient ils conforme à tes attentes / objectifs :			
		oui	<input type="checkbox"/>
		non	<input type="checkbox"/>
que faut il changer ?		<input type="text"/>	
qu'aurais tu voulu y trouver ?		<input type="text"/>	
remarque(s) :		<input type="text"/>	
recommanderais tu le stage à d'autres athlètes ?			
		certainement	<input type="checkbox"/>
penses tu y participer l'année prochaine ?			
		oui / peut être	<input type="checkbox"/>
adr. email :		@	non <input type="checkbox"/>
si oui, penses tu conserver le même mode d'hébergement ?			
		oui / peut être	<input type="checkbox"/>
		non	<input type="checkbox"/>
remarques / idées / suggestions :			
<input type="text"/>			