

Programme du stage des vacances de Pâques du 15 au 18 avril 2019

	Lundi 15/04	Mardi 16/04	Mercredi 17/04	Jeudi 18/04
10h-12h		<p><u>Yann/Joyce</u> (+parents si nécessaire)</p> <p>Vélo de route</p> <p>PMA</p> <p><i>Se mettre en danseuse, choisir un braquet adapté</i></p> <p><i>+ petite transition CAP</i></p>	<p><u>Yann/Joyce</u> (+parents si nécessaire)</p> <p>Vélo de route</p> <p>SV1 + vitesse</p> <p><i>Rouler en peloton à allure régulière, attaquer, répondre à une attaque, rester dans les roues</i></p> <p><i>+ ateliers mécaniques</i></p>	<p><u>Yann/Hubert/Joyce</u> (+parents si nécessaire)</p> <p>Vélo de route</p> <p>SV1</p> <p>Parcours technique, demi-tours, virages sérés Relancer après un virage</p> <p><i>+ petite transition CAP</i></p>
12h-13h	Possibilité de prendre son repas personnel aux Aqualies			
13h-14h	<p>Table ronde :</p> <p>S'échauffer en autonomie à l'entraînement et en compétition</p>	<p>Table ronde :</p> <p>Les objectifs de la saison Les différents championnats</p>	<p>Table ronde :</p> <p>S'alimenter et s'hydrater à l'effort</p>	<p>Table ronde :</p> <p>Arbitrage/Règlementation Spécificités grandes épreuves (Hubert)</p>

<p>14h-15h45</p>	<p><u>Hugues/Gilles/Hubert/Steve</u></p> <p>Natation</p> <p>SV1 + Vitesse</p> <p>Prise de repères et passage de bouées</p> <p>Vitesse avec SWOLF mini</p>	<p><u>Gilles/Joyce/Steve</u></p> <p>Natation</p> <p>SV1 (série longue)</p> <p><i>Nager à allure régulière, effectuer sa série en autonomie</i></p> <p><i>Glisser et être économe en crawl</i></p>	<p><u>Gilles/Carole/Yann</u></p> <p>Enchaînements Vélo (Home-trainer) + course à pied</p> <p>SV2 à Vélo + VMA à pied</p> <p>Travail des transitions (utilisations des élastiques), mise en place d'une routine</p>	<p><u>Hugues/Steve /Joyce</u></p> <p>Course à pied</p> <p>SV1 + Vitesse</p> <p><i>Être dynamique et réactif au sol, utiliser l'énergie élastique</i></p>
<p>15h45-17h30</p>	<p><i>Course à pied</i></p> <p>SV1</p> <p><i>Footing long</i></p> <p><i>Efficacité et économie de la foulée</i></p>	<p><i>Course à pied</i></p> <p>SV1</p> <p><i>Footing long, courir léger, médiopied, fréquence à 176 foulées/minutes</i></p>	<p>+ simulations des situations de course à vélo</p>	<p>Natation</p> <p>SV2</p> <p><i>Distance et allure de course</i></p> <p><i>Prendre un départ triathlon rapide</i></p>