

### STAGE CLUB AGY du 27 au 30 août 2013

**Hébergement :** Gîte La Sacha (DP), Refuge communal de Gresse en Vercors (GL), Bivouac trappeur Ranch Pow Grayon (DP)

**Présents : Cadets 1 :** Maxime

**Cadet 2 :** Mathis, Yann, Nolan, Romain, Baptiste

**Jeunes :** Guillaume, Marie, Loris,

**Juniors :** Mathilda, Hugo

**Séniors :** Carolyne, Élodie

**Météo :** Couvert et frais mardi et mercredi, nuageux jeudi (sommets bouchés) et grand beau temps vendredi.

			Durée des séances par catégorie		
Jours	Descriptif de l'entraînement		Cadet 2	Filles	Cad1/Jeu
Mardi	<i>Matin</i>	Trajet Haute-Savoie/ Villard de Lans	-	-	-
	<i>A.M</i>	SR Skate, distance DT1-DT2 Villard de Lans - Col de Carri (35kms).	3h15	3h15	3h15
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements	-	-	-
Mercredi	<i>Matin</i>	Marche DT1-DT2, montée St-Agnan en Vercors (776m) - Stèle Jasse du Play (1630m).	2h45	2h45	2h45
	<i>A.M</i>	Marche DT1, montée au Pas de berrièves (1890m) et Roche Rousse (2105m) pour le 1 <sup>er</sup> groupe, puis descente sur Gresse en Vercors (1245m) par le balcon est. [15kms : matin + après-midi]	1h45	1h45	1h45
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements	-	-	-
Jeudi	<i>Matin</i>	Marche DT1-DT2, montée Gresse en Vercors - Grand Veymont (2341m) par le pas de la ville.	1h45	1h45	1h45
	<i>A.M</i>	Marche DT1, descente sur St-Agnan en bouclant sur les hauts plateaux du Vercors par les baraques de Gerland, Pré Grandu et Pré Rateau. [25kms : matin + après-midi]	4h15	4h15	4h15
	<i>Fin d'A.M</i>	Étirements	-	-	-
Vendredi	<i>Matin</i>	SR Classique, distance DT1-DT2, Rousset en Vercors (Vassieux en Vercors pour les cadets 2, Hugo et Guillaume) - col de d'Herbouilly (29kms et 38kms).	3h15	2h45	2h45
	<i>A.M</i>	Trajet col d'Herbouilly/ Haute-Savoie.	-	-	-
	<i>Fin d'A.M</i>				
<b>TOTAL</b>			<b>17h</b>	<b>16h30</b>	<b>16h30</b>

**BILAN :** très bon stage !!

Une météo correcte sur ces 4 jours qui ne nous a pas gêné pour suivre le programme. Par contre nous n'avons pas pu profiter de la vue depuis les sommets puisqu'ils étaient pratiquement toujours bouchés lors des deux jours de randonnée.

Sur le fond, un très bon stage ; avec du volume et malgré tout du travail technique sur les séances de ski roue. Une très bonne motivation des stagiaires et donc des séances profitables pour tous. Le Vercors s'est révélé être un bon et beau terrain d'entraînement ; approprié aux exigences des fondeurs que nous sommes.

Sur la forme, plus de réserve :

- Des itinéraires pas assez travaillés (en SR, descentes rapides pour certains) ou mauvais (erreur de parcours sur le dernier jour de marche = 1h, 5kms et ↑300m de plus).
- Une qualité d'hébergement assez moyenne dans l'ensemble. On a vu mieux.

Merci aux jeunes pour leur implication et pour la très bonne ambiance qui a régné tout au long du séjour. Merci à Élodie et à Carolyne pour leur aide dans la logistique du stage.