

“GLISSER SUR DES TRACES MYTHIQUES”

Jeux olympiques d'hiver de Grenoble 1968

Stage SSPN ski nordique / biathlon à Autrans

Vercors



Retour sur le stage à Autrans effectué avec la Section Sportive Pleine Nature :

Le premier jour, mercredi, après le trajet, nous avons directement chaussé les skis. Nous avons pu visiter le village en ski de fond grâce aux pistes qui le traversent. Ensuite, les professeurs nous ont apporté quelques conseils techniques.

Logés à l'Escandille, une fois rentrés, nous sommes allés nous baigner dans la piscine de l'hébergement.

Au programme pour les jours qui suivirent :

- Biathlon 50m
- Découverte du ski classique
- Sortie au belvédère de la station (750m de dénivelé)

Le biathlon :

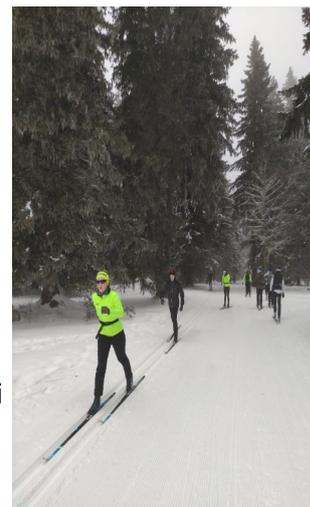
« Bonjour, je m'appelle Axel, personnellement je pratique déjà le biathlon en club mais la séance dirigée par l'ESF d'Autrans et plus particulièrement Jean Guillaume Béatrix a été très enrichissante. En effet nous avons pu tout d'abord découvrir le tir couché à 50 mètres pour ceux qui n'en avaient jamais fait. Puis nous avons ensuite été mis en confrontation avec une course type "patrouille". Enfin nous avons fini par un tir debout».

« J'avais eu l'occasion de faire du biathlon en stage quelques fois. Pouvoir rééditer cette expérience du biathlon surtout à 50m était une super occasion. Je m'appelle Raphaël et j'ai beaucoup aimé le stage, pouvoir skier trois jours avec l'encadrement du lycée. »





La séance classique était prévue en même temps que le biathlon pour l'autre groupe. Nous nous étions séparés en deux groupes de niveaux. Nous avons reçu des conseils techniques pour découvrir le classique. La découverte de l'activité était très amusante.



Le vendredi, nous avons fait la sortie la plus longue. La Panoramique consistait à monter sur la crête qui domine le plateau de Gève, jusqu'aux Feneys, pour admirer la vue. Malheureusement le brouillard, qui avait un peu gêné pour le biathlon, était encore

présent. Donc pas de vue, mais nous avons cependant fait beaucoup de dénivelé et une super sortie avec une bonne neige.

Les "Afters"



Un peu de théorie !!!



Le jeudi soir, nous avons vu les différentes intensités d'entraînement, et comment s'entraîner suite aux explications d'Alexandre (ancien élève DEUST 2 Plein Air) qui accompagnait le stage. Nous avons aussi fait un rappel sur les différents seuils utiles dans les entraînements de certains sports ainsi que les allures pour la course à pied.

L'ensemble des élèves de la SSPN du lycée Reinach se joignent à nous pour remercier la Région Auvergne Rhône Alpes pour avoir rendu ce stage et ce projet possible.

Raphaël Jeanjean (1G) et Axel Berrez-Portier (TG)