

Du 10/02 au 17/02/2017 : STAGE ENTRAINEMENT COMPETITION en Espagne



Départ le vendredi 10/02 pour une semaine en hébergement à l'Hôtel Eden Roc à San Feliu (Costa Brava) avec l'encadrement de Sébastien BOTEREL et Bernard MONVOISIN à la logistique.

Les participants : les demoiselles Coline CLAUZURE et Lison LIARDET, cadets : Antoine PEIGNE et Victor VILMUS, juniors : Arthur BEUREY, Arthur LIARDET, Julien LOGEARD, Julian SEYER. Alexis HURSTEL, Bryan RANSLAN, Benoit SIMONET.

Au programme : VTT et VELO DE ROUTE.



12 :02 Sortie VTT au top ce matin avec du travail technique, d'explosivité, du ludique, circuit court, de la descente fort sympathique ...

Mmmmm que c'est bon !!!

13 :02 Bernard Monvoisin nous a contaminé pour la sortie de ce matin, on est parti sur une sortie typée raid en VTT, un pur bonheur !! Des singles track bien sympas de partout et des descentes ... C'était juste énorme Des endroits aux paysages atypiques avec des décors surprenants



14 :02 Pendant qu'une partie se repose pour la sortie longue de demain, les plus furieux font une sortie VTT accès descentes bien techniques.

Ce matin c'était du single et de la descente techniques mais pour y aller fallait monter par des voies forestières à fort pourcentage, ça pique les cuisseaux !!

Mais qu'est-ce que c'est bon ...

Bon la thématique de départ n'était pas incidents mécaniques par contre ...

Retour sur la journée d'hier, rendue bien compliquée suite à une météo capricieuse alors que c'était notre sortie longue !!

Mais c'est sans compter sur le très bon état d'esprit et la bonne humeur de l'équipe, le mental de tous que celle-ci s'est malgré tout bien passée.



En effet, il fallait bien un gros mental pour rouler dans ses conditions, comme quoi il n'y a pas que les jambes !!

Petite sortie récupération ce matin...

Bord de mer, plage.

Heureusement qu'il était annoncé journée pluie à la météo !!

16 :02 Challenge pour certains seulement, pour cette après-midi.

Sortie montées qui piquent très fort !!

17 :02 Nous arrivons à le fin de notre stage en Espagne ... Debrief ...

