



# PROGRAMME STAGE PAQUES 2022 VOSGES

**DATES** : Du samedi 2 au samedi 9 avril 2022

**Deux disciplines** : VTT ou Cyclo

## Programme Général :

### Samedi 2 Avril :

Arrivée au Gîte du Lac à Longemer (129, Route des Charbonnières, 88400, Xonrupt-Longemer) à partir de midi. Installation dans les chambres, visite du village et petite randonnée autour du lac à pieds.

18h : Briefing général

19h : Apéro

19h30 : Repas

### Dimanche 3 Avril :

7h30-8h45 : Petit déjeuner (buffet libre)

9h15 : Départ activités

**VTT 1** : Check matériel, randonnée XC découverte vers La Bresse (+/- 30 km).

**Cyclo 1** : 3h30, 3 séries de 8 répétitions 15/15, Cornimont, La Bresse, Grosse Pierre, Gerardmer, Valtin, Bramont, Wildenstein



ASBL VerTT MTB School  
Rue des Rotons, 36 1495 Villers la Ville  
info@vertt.be - www.vertt.be

12h30 -14h00 : Lunch

**VTT 2** : Technique des virages et franchissement en montée (Longemer), mécanique cycle module 1

**Cyclo 2** : Renforcement musculaire

19h : Repas

Lundi 4 Avril :

7h30-8h45 : Petit déjeuner (buffet libre)

9h : Départ activités

**VTT 1** : Sur les traces de l'Enduro des Hautes Vosges (SP 2, SP 3, SP 4)

**Cyclo 1** : PMA : Endurance 1 heure, Double « Gimenez » et endurance 1 heure

Kruth, Willer sur Thur, Gd Ballon, Schlucht, La Bresse, Cornimont

12h30-14h : Lunch

**VTT 2** : Trial 2h + 1h Yoga et Renforcement musculaire

**Cyclo 2** : Libre

19h30 : Repas

Mardi 5 Avril :

7h30-8h45 : Petit déjeuner (buffet libre)

9h : Départ activités

**VTT 1** : 1h Les différentes filières énergétiques (Théorie) + Départ Endurance 4h (lunch durant la sortie)

**Cyclo 1** : Force : Col du page 2,5 kms 8%, 3 répétitions

**VTT 2** : Steching + temps libre

**Cyclo 2** : Trail 1h30

19h30 : Repas

### Mercredi 6 Avril :

7h30-9h : Petit déjeuner (buffet libre)

9h : Départ activités

**VTT 1** : Les virages (montée/descente.)

**Cyclo 1** : Endurance : Longue sortie de 6 heures avec enchaînement de cols + Lunch

12h30 – 14h : Lunch

**VTT 2** : Travail de PMA en côte/ récup descente technique 1h30.

19h30 : Repas

Soirée : Conférence sur la préparation mentale et la visualisation positive dans le sport (Fabian Dallemagne)

### Jeudi 7 Avril :

7h30-9h : Petit déjeuner (buffet libre)

9h : Départ activités

**VTT 1 et 2** : Journée Enduro/XC dans la vallée de Munster ( A/R Navette pour l'enduro)+ Lunch

**Cyclo 1** : Sortie 3 heures 30 Ballon d'Alsace.

12h30 – 14h : Lunch

**Cyclo 2** : Libre

Séance collective : techniques de stretching (Théorie+pratique)

19h30 : Repas

## Vendredi 8 Avril :

7h30-9h : Petit déjeuner (buffet libre)

9h : Départ activités

**VTT 1 / Cyclo 1** : Trail/ randonnée sur le Petit Ballon.

Lunch à l'auberge du Ried (non compris dans le prix du séjour)

Après-midi libre

19h30 : Repas buffet froid

Soirée projection vidéos de la semaine

## Samedi 9 Avril :

7h30-9h : Petit déjeuner (buffet libre)

Bagages et rangement.

10h Départ

**Ce Programme Général est renseigné à titre informatif, les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment en fonction des circonstances (climat, santé, décisions gouvernementales, ...) avant et durant le séjour.**

Une prise en charge des enfants accompagnant de moins de 13 ans est prévue durant les activités sportives des parents. Des jeux, ballades, sport et activités artistiques sont prévues pour eux ainsi qu'un encadrement. Le reste du temps, les parents sont responsables de leurs enfants.