

VASSIEUX 2022

CR du stage Masters Nordique France Biathlon – Esprit Racing FFS

par Didier Monin.

Du 14 au 16 Octobre 2022, notre 2ème stage d'automne (Prémanon l'an passé), 2 ou 3 jours au choix à Vassieux en Vercors sur le superbe stade Raphaël Poirée.



20 participants : un record ! (19 sur la photo...)

Premier jour un peu gris et humide, découverte des boucles de ski roues, exercices techniques...apéro d'accueil au gîte (Le Piroulet).

Deuxième jour : grand soleil, les exercices deviennent plus toniques. Le soir la piscine du gîte nous est ouverte.

Troisième jour : confrontation amicale, le vent du sud se lève mais nous laisse tranquille le temps de la course qui se déroule parfaitement. La journée se clôt par un casse-croûte au soleil.



Le stade en pleine nature, loin du monde, certains y montent à ski-roues depuis le village.



Nos moniteurs, Christophe et Rémi, en pleine démonstration posturale : « respirer par le ventre ! »



Exercices « toniques »



L'équipe venue des Vosges



Moment de repos



Et...la piscine



C'est fini ... on reviendra, quel cadre !