

EN STAGE À SAINT-AYGULF | Chambéry Triathlon

Une préparation en famille

Au mois de mai, les triathlètes chambériens vont rentrer dans le vif du sujet car la saison bat son plein avec les grandes échéances régionales, le triathlon de Rumilly le 20 mai, Bourg-en-Bresse le 27 mai (week-end regroupement jeunes) et la demi-finale du Championnat de France Jeunes à Grignon (voir par ailleurs nos informations).

Pour arriver en forme, petits et grands sociétaires de Chambéry Triathlon se sont donnés rendez-vous à Saint-Aygulf dans le Var pour effectuer une belle semaine de volume et peaufiner les derniers réglages. Humant les senteurs du massif des Maures en vélo ou admirant les rochers rouges de l'Esterel en courant, plus de 70 adultes et 50 jeunes ont pu



Le stage printanier de Chambéry Triathlon à St Aygulf a réuni près de 120 personnes, adultes et jeunes compris, la saison est lancée.

découvrir les doux charmes varois sous la houlette du coach principal Thomas Leboucher, épaulé par de nombreux bénévoles du club.

Au programme, entre 15

et 30 heures d'entraînement selon l'âge et les niveaux. De belles sorties vélo sur la Corniche d'Or ou dans l'arrière pays, des sorties trail dans l'Esterel et en bord de mer sur le sen-

tier des douaniers depuis Saint-Tropez, des traditionnelles longueurs de piscine dans le camp de base du village à Saint-Aygulf ont agrémenté cette belle semaine ensoleillée.

Même le groupe des 8-11 ans avait ses propres entraînements de VTT avec jeux d'équilibre, maniabilité, transitions et piscine.

En fin de stage, un aquathlon relais et une course poursuite, un chrono vélo et un pique-nique commun à Saint-Tropez (récompensant une longue sortie vélo dans les Maures) ont permis de renforcer la cohésion du groupe. Tous les ingrédients étaient réunis pour faire de ce stage une semaine inoubliable. L'initiative qui devrait être reconduite l'an prochain.

Maintenant, place aux compétitions car les mois de mai et juin s'annoncent riches en courses et espérons-le en bons résultats pour Chambéry Triathlon.

A.G.