

Camp d'entraînement du 16 au 18 juin 2023 à Bellecin (Jura français)



Le camp d'entraînement 2023 à l'attention des coureuses et coureurs du **Footings-club Lausanne** est organisé par Bernard Chételat et Christophe Gilliéron. Il aura lieu au bord du lac de Vouglans au Centre sportif de Bellecin dans le Jura français (à 2 heures de voiture de Lausanne) du

vendredi soir 16 juin au dimanche 18 juin 2023.

Nous logerons dans un nouveau bâtiment de ce centre, dans des chambres à 3 lits avec salle de bains (il y aura quelques chambres pour les couples). Plusieurs entraîneurs du club seront bien sûr présents. Le nombre de places est limité à 50 personnes. Les buts du camp sont les suivants :

- Améliorer notre capacité physique générale en faisant trois jours d'entraînement d'affilée
- Préparer de façon optimale le deuxième semestre 2023
- Entraîner le haut du corps par une activité sportive inhabituelle (kayak)
- Découvrir une magnifique région "terre de trail" proche de chez nous
- Vivre un week-end de convivialité entre membres du Footings.

Ce camp est destiné à tous les coureurs cherchant à progresser et à se divertir. Il n'est pas adapté aux débutants en course à pied. Lors des entraînements trois groupes de forces distinctes seront systématiquement formés.

Nous nous déplacerons en voitures individuelles le vendredi soir. Le co-voiturage est évidemment recommandé. Le retour se fera le dimanche en fin d'après-midi après une séance d'endurance le long des magnifiques chutes du Hérisson. Pour profiter au mieux du programme du vendredi soir, les participants devront arriver sur place au plus tard à 20 h.

Tous les détails nécessaires vous seront communiqués peu avant le début du camp.

Le prix est de CHF 180.- par personne et comprend :

- deux nuitées avec 3 repas (dont 1 froid, le vendredi soir) et 2 petits-déjeuners au Centre sportif de Bellecin
- la traversée du lac en bateau à moteur le vendredi soir (départ de l'entraînement depuis l'autre rive)
- une activité physique hors course à pied (kayak en double très stable), entourée par 3 professionnels expérimentés
- la mise à notre disposition exclusive de la grande piscine extérieure du Centre le samedi (pendant 1 heure)
- le repas du samedi soir dans un excellent restaurant de la région (4 plats, mais sans les boissons). A choix comme plat principal après l'entrée : grenadin de veau ou filet de dorade (à indiquer lors de l'inscription), fromages régionaux et dessert.
- la halle de gymnastique pour la séance de stretching traditionnelle

Merci de vous inscrire rapidement mais au plus tard d'ici au 31 mars 2023 via le formulaire disponible sur le site du Footings-club Lausanne. Vu le nombre limité de places, le paiement de CHF 180.-- fait foi pour l'inscription.

Coordonnées bancaires : Banque Cantonale Vaudoise, IBAN : CH19 00767 000A 0326 9792.