

Fontainebleau Training Camp - ThOR

Infos utiles :

- Logement ThOR
- Adresse : 7 Rue de l'Orme, Saint-Martin-en-Bière – 77630 ([Gîte des Forges](#))
 - Contact en cas de questions : Thibaut +32 494 75 89 15
- Communication durant le stage via WhatsApp
 - Afin d'assurer une communication active permettant de mieux gérer les imprévus d'un stage, nous avons créé un groupe que nous [vous invitons à rejoindre via le lien suivant](#).

Réception des cartes :

- Mardi entre 13h00-14h00 à l'entraînement #1
- Jeudi à 10h00 à l'entraînement #4
- Samedi à 10h à l'entraînement #7
- Tous les jours en soirée à partir de 18h au Logement ThOR
- Pour tout autre réception, contacter directement Thibaut

Entrainement et accessibilité :

- **#1 : Trèfle** (Chanfroy) : Mardi pm > vendredi pm.

Excellent entraînement pour travailler les différentes approches de lecture du terrain (rocher, relief, boussole, végétation). Un must, à faire à basse intensité.

- **#2 : Diamant** (Isatis) : Mardi pm > vendredi pm. (**Chasse Jeudi**)

Entraînement à faire à plusieurs, idéal pour travailler la confrontation. Très dynamique. A faire à une bonne intensité.

- **#3 : Middle classique** (Rocher de la Reine Sud) : Mercredi > Samedi soir (balise réfléchissante).

Entraînement prévu pour une sortie nocturne. Très belle zone, plus courante qui présente une belle alternance dans la difficulté technique. Le but principal d'un tel entraînement est la gestion du rythme, l'appréciation des distances et évidemment, la simplification de la carte. Aucune présence ne sera assurée au départ, à aucun moment.

- **#4 : O'Intervalles** (Rocher de la Reine) : Mercredi > Vendredi pm.

Pour cet entraînement, rendez-vous jeudi matin pour une dynamique de groupe. L'idée est de le faire par petit groupe de 4-5 personnes de niveau similaire. Il n'y a pas de variations, et ici seule une bonne orientation précise vous permettra d'arriver en premier à la fin de chaque intervalle. C'est l'entraînement idéal pour travailler la survitesse. Il est évidemment possible de le faire également à un autre moment mercredi ou vendredi mais nous assurerons une présence uniquement jeudi à partir de 9h30.

- **#5 : Rock'n'Rock** (Demoiselles) : Mercredi et Vendredi (**Chasse Jeudi**).

Rocher, oh mon beau rocher, qui lit le mieux la carte ? Marre des cartes trop détaillées et difficile à lire ? Pas de soucis, on a tout retiré, sauf les rochers. Focus donc sur la lecture... des rochers (et ils sont nombreux).

- #6 : Relief (Demoiselles) : Mercredi et Vendredi (**Chasse Jeudi**).

Même principe en moins rock et en plus relief que son prédécesseur, carte bistre. Très intéressant à coupler avec le #5 pour peaufiner sa technique spécifique de lecture du terrain de Fontainebleau.

- #7 : Mass Start (Rocher de la Reine) : Samedi am.

Entraînement chronométré avec SI. **Départ à 10h00**, rendez vous à 9h45 au plus tard. Nombreux forking, préparé avec amour par Gilles.

- #8 : Serpent (Rocher de la Reine) : Samedi pm.

Dernier entraînement, tout en fluidité. L'objectif est de garder une allure stable et de négocier au mieux les changements de direction, afin de ne pas quitter le couloir. Une présence sera assurée à partir de 14h. **Les balises seront retirées à partir de 15h30.**

Programme et intensités conseillés :

Mardi :

- PM : #1 Trèfle (allure réduite [Z1-Z2] avec quelques accélérations après la mi-parcours, max 1h30)

Mercredi :

- AM : #2 Diamant (allure LD [Z3-Z4]) à faire avec l'une ou l'autre personne de niveau similaire.
- PM : Footing court pour les plus motivés (ou un autre entraînement), en Z2, ou sieste.
- Soirée : #3 Middle (en nocturne), en Vitesse contrôlée [Z3].

Jeudi :

- AM : #4 O-Intervalles (allure maximale [Z5], survitesse et prise de risque, avec un long échauffement, bonne récupération entre les intervalles [min 3-5'])
- PM : Footing long pour les plus motivés (ou un autre entraînement), en Z2, ou sieste.

Vendredi :

- AM : #5 Rock'n'Rock (allure réduite et régulière [Z2-Z3])
- PM : #6 Relief (allure réduite et régulière [Z2-Z3])

Samedi :

- AM : #7 Mass Start (allure de course [Z4])
- PM : #8 Serpent (allure très basse [Z1-Z2])

Une carte reprenant le lieu précis de chaque entraînement ainsi que le parking de rendez-vous est accessible via [ce lien](#).

A ne pas oublier :

- Son Sportident (nous en avons en prêt si besoin, mais prévenir avant lundi)

- Une lampe frontale
- Une paire de ciseaux
- Un porte définition de poste

Comptabilité et paiement :

Le prix de votre participation au stage est à différent en fonction de votre inscription.

Nous vous demandons de le calculer et de verser le montant du sur le compte du ThOR : **IBAN BE66 1030 7142 8343** avec la mention « **FTC25 – NOM** ».

Voici comment calculer vos frais.

- 8€/entraînement.
- -50% pour les membres du ThOR.

Pour les personnes logeant dans le logement collectif ThOR, un décompte global sera fait après le stage, il ne faut donc rien payer pour le moment.