

# LES NEWS DU HAUTE SAVOIE NORDIC TEAM



PAUFINAGE EN COURS...



ILS NOUS SOUTIENNENT

NOVEMBRE 2022 // NEWSLETTER NUMÉRO 3

LA CHALEUR DE L'ÉTÉ NOUS QUITTE, LES JOURS RACCOURCISSENT, LES FEUILLES TOMBENT... L'AUTOMNE EST BIEN LÀ ET DES STAGES ET COMPÉTITIONS ONT ÉTÉ EFFECTUÉS POUR LE TEAM. REVENONS ALORS SUR CETTE PÉRIODE CHARNIÈRE POUR L'ÉQUIPE !

## - LES STAGES -

- BESSANS : DU 26 AU 30 SEPTEMBRE -

C'EST À BESSANS, EN HAUTE-MAURIENNE, QUE LE TEAM S'EST RETROUVÉ POUR EFFECTUER SON PREMIER STAGE D'AUTOMNE. AU PROGRAMME, DES HEURES D'ENTRAÎNEMENT EMPILÉES, DES INTENSITÉS EFFECTUÉES ET UNE BELLE SEMAINE EN ALTITUDE DE PASSÉE !



- RAMSAU : DU 12 AU 20 OCTOBRE -

LES FONDEURS DU TEAM ONT ENFIN PU TOUCHER CET OR BLANC TANT ATTENDU À CETTE PÉRIODE (LES BIATHLÈTES ÉTANT EN COMPÉTITIONS À ARÇON). C'EST SUR LA NEIGE AUTRICHIENNE QUE NOS ATHLÈTES ONT PERFECTIONNÉ LEUR TECHNIQUE ET AINSI PU EFFECTUER UN GROS VOLUME D'ENTRAÎNEMENT (**33 HEURES EN 7 JOURS** TOUT DE MÊME). MALHEUREUSEMENT, CE RÊVE AUTRICHIEN À MAL FINI AVEC LA CHUTE DE TANGUY EN SKI ROUE. UNE LUXATION DE L'ÉPAULE S'EN EST SUIVI... BON RÉTABLISSEMENT TANGUY !



**- LES PLANS D'HOTONNES : DU 22 AU 28 OCTOBRE -**

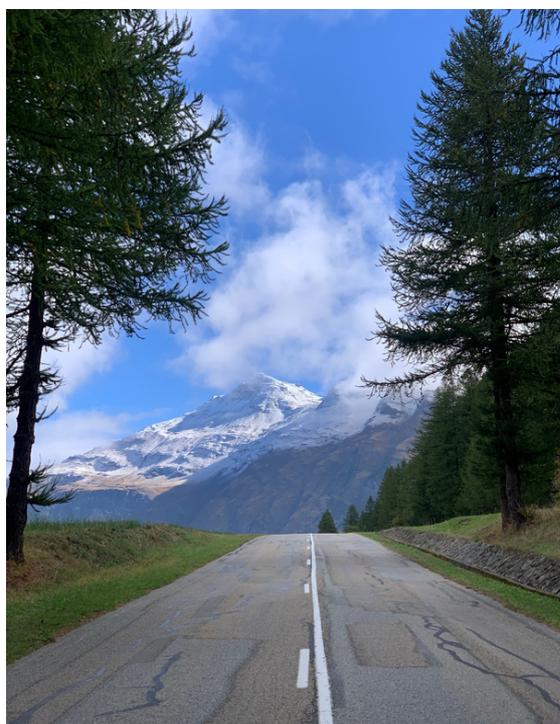
QUANT À NOS BIATHLÈTES, ILS SONT ALLÉS EN DIRECTION DES PLANS D'HOTONNES POUR EFFECTUER UN STAGE AVEC LE COMITÉ MONT BLANC BIATHLON. UNE BELLE SEMAINE SOUS LE SOLEIL AVEC DES CHALEURS INHABITUEL POUR CETTE PÉRIODE. DU BON TRAVAIL ET DES RÉGLAGES ONT ÉTÉ FAIT SUR LES SKIS ET DERRIÈRE LA CARABINE AVEC DES INTENSITÉS EN FIN DE STAGE AFIN DE DÉCRASSER LES MOTEURS ! UN PETIT WEEK-END DE REPOS A SUIVIT AVANT DE PARTIR SUR LE PROCHAIN STAGE DU TEAM...

**- BESSANS : DU 31 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE -**

TOUT LE MONDE EST RÉUNI POUR UN NOUVEAU STAGE EN ALTITUDE OÙ LA NEIGE EST TOMBÉE. LES ATHLÈTES ONT PU SKIER SUR LA PISTE CRÉÉE AVEC LA NEIGE DU SNOW FARMING. POUR NOS BIATHLÈTES, C'EST UN BON REPÈRE AVANT LEURS SÉLECTIONS QUI SE DÉROULERONT TOUJOURS À BESSANS LA SEMAINE D'APRÈS LE **10 ET 11 NOVEMBRE**. TOUTE L'ÉQUIPE A ÉTÉ RAVIE DE FAIRE CE DERNIER STAGE BIATHLETE/FONDEUR MÉLANGÉS.

MAIS PARLONS PLUS SÉRIEUSEMENT, DANS 15 JOURS LA SAISON VA DÉBUTER POUR NOS BIATHLÈTES PAR L'OUVERTURE DE LA COUPE DE FRANCE À BESSANS LE **3 ET 4 DÉCEMBRE**. ET POUR NOS FONDEURS, SE SERA ÉGALEMENT L'OUVERTURE DU CIRCUIT COUPE DE FRANCE ET TOUJOURS DU CÔTÉ DE BESSANS LE **10 ET 11 DÉCEMBRE**

ET QUANT À **CORALIE**, ELLE COMMENCERA SA SAISON À PRAGELATO EN ITALIE POUR LA PREMIÈRE COUPE D'EUROPE DU **2 AU 4 DÉCEMBRE**.



## - LES COMPÉTITIONS D'AUTOMNES -

LES COMPÉTITIONS D'AUTOMNES SONT DE BONS EXERCICES POUR ÉVALUER LE TRAVAIL DE CHAQUE ATHLÈTE ET LES SITUER PARMIS LA CONCURRENCE. MÊME SI ELLES NE REFLÈTENT PAS LE NIVEAU DE FORME DE CHACUN, ELLES DONNENT DE BONNES INDICATIONS ET DES AXES DE TRAVAIL POUR LA FIN DE PRÉPARATION.

### - SUMMER TOUR N°1 : PRÉMANON -

#### - SPRINT HOMME 10 KM -

NOS BIATHLÈTES SE SONT BIEN PLACÉS SUR CE SPRINT EN ESPÉRANT FAIRE UNE BELLE REMONTÉE SUR LA POURSUITE !

#### - POURSUITE HOMME 12,5 KM -

AVEC SON PREMIER **20/20**, **THOMAS BRIFFAZ** REMONTE DE LA **19 ÈME À LA 9 ÈME** PLACE AVEC LES SENIORS DE LA COUPE DU MONDE  
**AXEL GARNIER** REMONTE QUANT À LUI DE LA **23 ÈME À LA 14 ÈME** PLACE AVEC UN **18/20** !

### - SUMMER TOUR N°2 : ARÇON -

NOS BIATHLÈTES SONT VENUES À ARÇON AVEC UN OBJECTIF DE PRÉPARATION ET BONNE NOUVELLE, **MATHIEU**, **THOMAS**, **EDGAR** ET **GAËTAN** DÉCROCHE LEUR SÉLECTION POUR DES COMPÉTITIONS À BESSANS. CELLES-CI SERVIRONT DE SÉLECTION POUR LES PREMIÈRES COUPES D'EUROPE (IBU CUP) !



## - LES COMPÉTITIONS D'AUTOMNES -

CÔTÉ COURSE POUR LES FONDEURS:

### - LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SKI ROUE D'ÉTÉ -

C'EST DU CÔTÉ D'ARCON QUE LES COURSES SE SONT DISPUTÉ AVEC TOUTE L'ÉCURIE DU SKI DE FOND FRANÇAIS.

### - KO SPRINT CLASSIQUE -

C'EST UNE COURSE D'EFFORT INTENSE ET COURT MAIS AUSSI TACTIQUE. QUELQUES ATHLÈTES ONT RÉPONDU PRÉSENT NOTAMMENT **TANIA KUREK** QUI TERMINE **3ÈME U23** ET **5ÈME** AU SCRATCH TANDIS QUE **CORALIE BENTZ** TERMINE **6ÈME** APRÈS UNE FINALE RELEVÉE. **SIMON CHAPPAZ** SORT EN QUART DE FINAL POUR FINIR 16ÈME AU SCRATCH ET SURTOUT **9ÈME U23**.

### - DISTANCES SKATE 9KM POUR FILLES ET 16KM POUR LES GARÇONS -

CETTE COURSE A ÉTÉ PALPITANTE JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE SUITE À UN PARCOURS OÙ IL Y A TRÈS PEU DE RÉCUPÉRATION. **SIMON CHAPPAZ** SIGNE UNE EXCELLENTE PERFORMANCE EN DEVENANT **VICE-CHAMPION DE FRANCE U23** ET EN PRENANT LA **6ÈME** PLACE AU SCRATCH!!

CHEZ LES FILLES, **CORALIE BENTZ** TERMINE **4ÈME** À 6 DIXIÈME DU PODIUMS! **TANIA KUREK** PREND LA **14ÈME** PLACE ET **FÉLICIE CHAPPAZ** FINIS À LA 25ÈME PLACE (APRÈS UNE CHUTE).



## - LES "PETITES" NOUVELLES DU TEAM -

TOUTE L'ÉQUIPE DU HAUTE SAVOIE NORDIC TEAM EST FIER DE VOUS PRÉSENTER  
**LES NOUVELLES CASQUETTES DU TEAM !** UN BEL ACCESSOIRE POUR SOUTENIR  
ET PORTER FIÈREMENT LES COULEURS DU TEAM.

LEUR PRIX SONT DE 15€ L'UNITÉ.

SI VOUS SOUHAITEZ REJOINDRE UN PEU PLUS L'AVENTURE, N'HÉSITEZ PAS À  
CONTACTER LES ATHLÈTES DU TEAM POUR VOUS EN PROCUREZ !



Merci à tous et à très bientôt !

Toute l'équipe du Haute Savoie Nordic Team  
Contact Email : [team74hsn@gmail.com](mailto:team74hsn@gmail.com)