

30 octobre / 2 novembre

Le Pic du Midi accueille 15 jeunes espoirs du ski-alpinisme

Du 30 octobre au 2 novembre, le Pic du Midi accueille l'opération Pic de Forme. Sous ce nom insolite, se cache la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade et plus particulièrement l'équipe départementale jeunes ski-alpinisme des Hautes-Pyrénées. Durant 3 jours 15 sportifs de haut niveau âgés de 14 à 20 ans participeront à un stage intensif entre sommet et plaine.

Ce stage de 4 jours au Pic du Midi va permettre d'évaluer, de mesurer, de faire progresser puis d'établir un premier bilan de l'état de forme en début de saison des jeunes athlètes et ce à l'approche des premières compétitions. L'objectif est clairement de parfaire leur préparation physique pour la saison à venir et leur donner les meilleures chances de réussir. En vue : des podiums nationaux et internationaux notamment lors du Championnat d'Europe, de la Coupe du Monde et de la Pierra Menta !

Bien que le temps d'exposition à l'altitude ne soit pas suffisant pour en observer des bénéfices physiologiques, le Pic du Midi et ses alentours seront un terrain de jeu idéal pour la pratique des différentes activités d'endurance utilisées lors de la période de préparation des skieurs alpinistes. Ainsi, l'entraîneur Patrick Campays et toute son équipe ont décidé d'un programme complet et soutenu.

En journée, les jeunes athlètes effectueront des séances de VTT, course à pied, ski roue et préparation physique généralisée sur le secteur de Bagnères de Bigorre ainsi qu'à Payolle. En soirée, retour au Pic du Midi pour des conférences sur les différentes techniques spécifiques au ski d'alpinisme, techniques de progression en haute montagne, sécurité en montagne... avant une nuit réparatrice au sommet.

A noter que les sportifs testeront un nouvel appareil (O₂Score) qui permet de déterminer l'état de récupération après effort et ainsi de calibrer de manière optimale l'entraînement pour en augmenter les bénéfices. Cet outil permettra également de mesurer la sensibilité individuelle des jeunes skieurs à l'exposition à la haute altitude.

RENSEIGNEMENTS PRESSE

Laurence de Boerio - Tél. 06 03 10 16 56 - rp@deboerio.net