

## TeamAURA♀ 2023 ... La saison est lancée !



Dans le cadre du projet visant à créer un collectif de filles performantes en AURA, un week-end hivernal a été proposé aux jeunes U15-U18 ayant évolué au niveau national en course en ligne, slalom et/ou en descente lors de la saison 2022.

Toutes les filles invitées (29) n'ont pas pu participer mais un noyau dur bien motivé est venu affronter le froid mordant régnant sur St Pierre de Bœuf à la mi-janvier... Ainsi, douze slalomeuses, trois descendeuses et une sportive pratiquant la course en ligne se sont retrouvées pour s'entraîner ensemble les 18 et 19 janvier dernier.



### Les objectifs du week-end :

- Créer du lien pour développer la cohésion entre les filles des différents clubs et des différentes disciplines.
- Travailler ses capacités d'endurance
- S'entraîner ensemble et profiter de l'émulation collective afin de permettre à chacune de réaliser le meilleur !



**Au programme :**

Séance technique en petits groupes



Biathlon « kayak et course à pied » jalonné avec la découverte de sportives célèbres

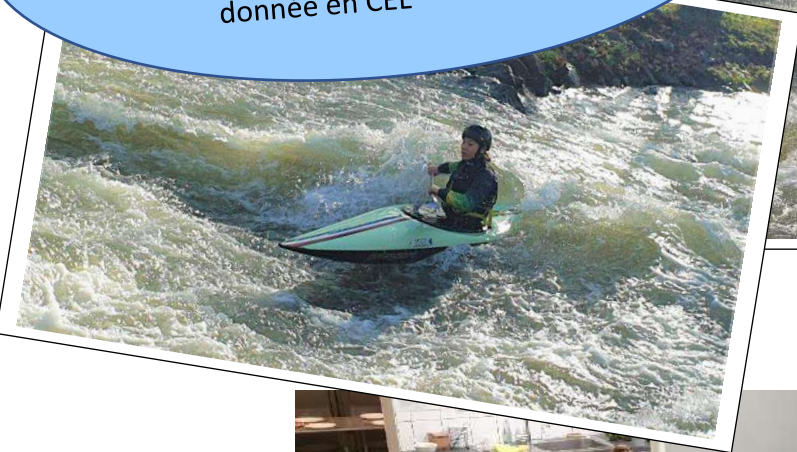
Beaucoup de sport ...



Travail aérobie dans sa spécialité :

- Loops en bidouille en slalom
- Régularité sur une distance donnée en CEL

Séance chronos en slalom ou en descente



Mais également ...

Apéro !

Time'Up !

Soirée raclette !

Merci aux cadres !  
Adeline, Emilie,  
Laurent, Claire

