



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail – Montagne des Aigles de Pau

- ❖ La section **PMT PYRENEES MONTAGNE TRAIL** Créée en février 2017 par **Fabrice BICOCCHI** athlète aux Aigles de Pau depuis 2007 et titulaire du diplôme d'entraîneur hors stade et disposant d'une solide expérience en source sur route notamment sur marathon et semi-marathons.
- ❖ La section est codirigée par **Daniel JUIN**, athlète aux Aigles de Pau et organisateur de l'historique marathon de Pau et doté d'une expérience riche et significative en course sur route, marathon et Trail Montagne.
- ❖ L'objet de la section **PMT PYRENEES MONTAGNE TRAIL** a pour vocation de permettre **l'accès encadré aux épreuves nature** pour les titulaires de licences des Aigles de Pau. Elle a pour objet de **préparer les athlètes aux épreuves nature & Trail en montagne** par des **séances spécifiques et complémentaires** à celles pratiquées sur piste.
- ❖ **PMT PYRENEES MONTAGNE TRAIL** possède l'**ADN** et les valeurs athlétiques propres des Aigles de Pau à l'instar du **respect, l'humilité, l'entraide collective, la fraternité et l'esprit de compétition**.



À gauche Fabrice Bicchocchi



À droite Daniel Juin



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

- ❖ La communication et le positionnement de **PYRENEES MONTAGNE TRAIL** reprend le logo des Aigles de Pau, fidèle au château d'Henri IV Roi de France, de l'aigle royal surplombant une chaîne Pyrénéenne de l'Ossau proéminente laissant s'effacer le château et la ville de Pau, annonçant ainsi la spécialisation et terrain de jeu de la section Trail.





PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail Montagne des Aigles de Pau

- ❖ La section Trail a pour vocation d'apporter les mêmes services que ceux proposés aux adhérents des Aigles de Pau tout en proposant **des entraînements et services spécifiques** réservée à la pratique nature du Trail en montagne:
 - Formation entraîneurs hors stade spécifique nature et montagne,
 - Entraînements adaptés au développement de la puissance maximale aérobie (PMA)
 - Renforcements musculaires spécifiques à l'activité nature & montagne,
 - Travail en côtes courtes (navettes), moyennes et longues.
 - Travail en descentes courtes, moyennes et longues → Travail des appuis.
 - Test VMA.
 - Proposer une assurance complémentaire adossée à la licence hors stade afin de sécuriser l'athlète en cas d'avarie.
- ❖ **Proposer des entraînements structurés:**
 - Mardi : Entraînement nature le plus souvent au départ de la passerelle du bord de l'eau
 - Mercredi : Entraînement piste au stade André Lavie,
 - Vendredi: Entraînement nature ou piste au stade André Lavie
 - Dimanche: Entraînement montagne à raison d'un dimanche mensuel.
 - 2 fois à l'année, sortie Montagne en mode Trail long
 - 2 fois à l'année, une sortie Trail des neiges & 1 sortie raquette.



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

ENTRAINEMENTS

PERIODE	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
hebdomadaire	18h30-20h30 Passerelle bord l'eau Travail côtes Daniel	18h30-20h30 Stade André LAVIE Fractionné Fabrice	18h30-20h30 Bois ou piste Fartlek / piste Daniel & Fabrice Ou Paulo & Marius	08h30-11h00 Montagne 1 fois x mois Travail Trail spécifique
Alternance Daniel ou/& Fabrice				
Semestre hivernal	1 à 2 sorties par an			08h30-11h00 Montagne Trail neige ou raquette Travail Trail spécifique
Alternance Daniel &/ou Fabrice				
Semestre estival	1 à 2 sorties par an			08h30-11h00 Montagne Travail Trail spécifique
Sous l'encadrement de Daniel JUIN – Fabrice BICOCCHI Entraîneurs FFA HS 1 ^{er} degré Reste à recruter une tierce personne collaborative & passionnée de Trail montagne 3 collaborateurs à la section Trail afin de proposer un accompagnement suivi et qualitatif.				



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

TERRAIN ENTRAÎNEMENTS

2017	<i>Juillet</i>	<i>Août</i>	<i>Septembre</i>	<i>Octobre</i>	<i>Novembre</i>	<i>décembre</i>
Mardi Côteaux	<i>Daniel</i>	<i>Daniel</i>	<i>Daniel</i>	<i>Daniel</i>	<i>Daniel</i>	<i>Daniel</i>
Mercredi Stade	<i>Fabrice</i>	<i>Fabrice</i>	<i>Fabrice</i>	<i>Fabrice</i>	<i>Fabrice</i>	<i>Fabrice</i>
Vendredi Ponctuel Sur invitation						
Dimanche Montagne		<i>19/20 aout</i> <i>Daniel</i> <i>GAVARNIE</i>	<i>24 septembre</i> <i>Fabrice</i> <i>Col de</i> <i>Spandelles</i>	<i>29 octobre</i> <i>Daniel</i> <i>Pic Midi</i> <i>Tourmalet</i>	<i>26 novembre</i> <i>Fabrice</i> <i>Col d'Aspin</i>	<i>17 décembre</i> <i>Daniel &</i> <i>Fabrice</i> <i>Aubisque</i> <i>Soulor</i>

5 - ENTRAÎNEMENTS



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

TERRAIN ENTRAINEMENTS



Stade André Lavie



Côteaux de
Jurançon
335 mètres



Col de Spandelles
1378 mètres



Col de l'Aubisque
1709 mètres



Col du Tourmalet
2115 mètres



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

❖ Licence FFA 2017/18 avec assurance « option 1 ou 2 » complémentaire 14€ ou 27 €



Afin de palier aux risques complémentaires liées à l'entraînement Trail & Montagne, la section PMT Aigles de Pau et les athlètes la rejoignant souscriront la licence club adjointe d'une assurance complémentaire option 2 de AIAC courtage.

Le montant sera de +14 € ou +27 € annuel à prendre directement par l'athlète au moment de la réception de sa licence,

Le prix de la licence est celui « Athlé loisirs » ou « compétition » des Aigles de Pau :

- Entraînements encadrés par des entraîneurs FFA,
- Entraînements spécifiques typés M/HM,
- La mise à niveau des formations entraîneurs HS spécifiques Trail,
- La sécurité d'une assurance plus protectrice en cas d'accident,
- Une structure sérieuse répondant à des attentes exigeantes.





PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

- ❖ *Vocation d'encadrer, d'accompagner, de préparer, de fédérer autour des valeurs du club des Aigles de Pau, en aucun cas d'être présent sur toutes les épreuves.*
 - ❖ *Accompagner l'athlète loisir à même titre que l'athlète compétiteur.*
 - ❖ *Respecter l'environnement & la nature.*
 - ❖ *Promouvoir l'image et la bonne réputation des Aigles de Pau.*
- ❖ *Lancement de la section PMT au 1^{er} juillet 2017*

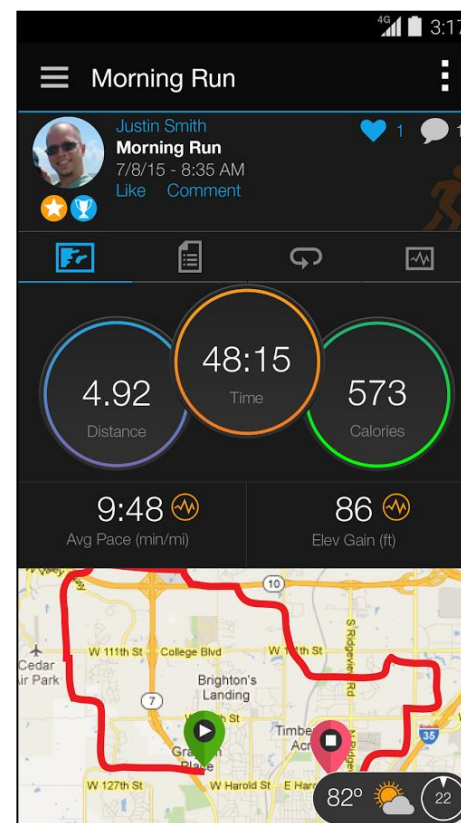
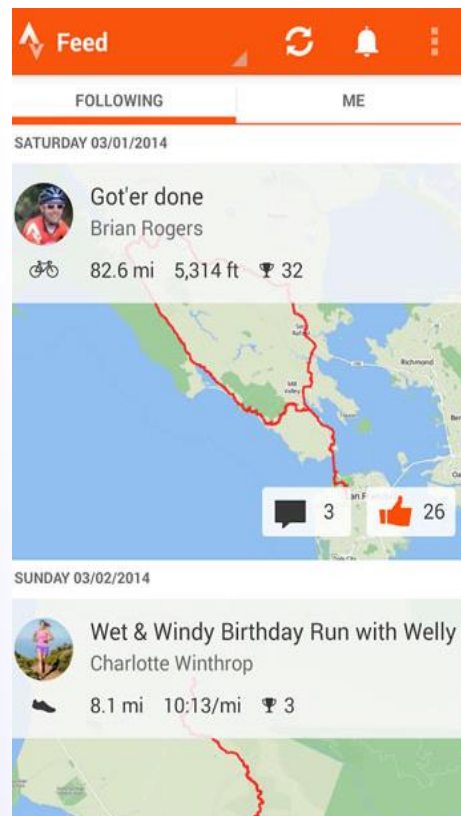




PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

❖ Être connecté & vivre le sport moderne



7 - VOCATION

<https://connect.garmin.com/modern/group/141297>



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

❖ Gamme **TEE-SHIRT** – prix de vente: 38 €

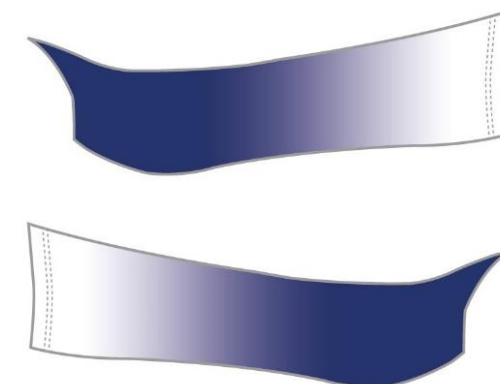


CC720 02



CREMALLERA/ZIP - ☐

Couleur **BLEU ROYAL** « » avec effet dégradé vers **BLANC ALPIN**



LATERAL MAILLOT

8 - EQUIPEMENTS



PYRENEES MONTAGNE TRAIL

La section Trail-Montagne des Aigles de Pau

❖ Gamme **TEE-SHIRT ZIP** – prix de vente: 38 €



CC727 01



EQUIPAC

PAN

8 - EQUIPEMENTS