

Comité Départemental de Charente de Cyclisme

Stage CLM de février

Discipline : CLM / Date : Le jeudi 22 février 2018

Le comité départemental met en place une journée de stage contre-la-montre lors des vacances de février concernant les cadets et les juniors. Lors de ces journées les athlètes auront pour but de se perfectionner dans les gestes techniques de la discipline. Les stages seront animés par l'entraîneur du Centre d'Entraînement Départemental avec l'appui d'éducateurs charentais.

Ouverture des inscriptions : Le lundi 5 février 2018

Fin des inscriptions : Le mercredi 19 février 2018

Attention : Le nombre de participants à la journée est de 5 minimum

Le jeudi 22 février : Journée ouverte aux catégories **Cadets et Juniors**.

Contenu des séances :

Le matin sera consacré à des exercices de contre-la-montre avec test sur circuit.

L'après-midi : sortie route, travail du contre-la-montre par équipes.

Le coût de la participation à la journée est de 12€, sauf pour les athlètes issus du centre départemental de détection et de formation de la Charente. **Pour les coureurs non-charentais, le coût de la participation à la journée est de 15€**

Pour la journée de stage, tous dirigeants de club et ou éducateurs qui souhaitent venir sont les bienvenues, avec ou sans vélo.

Merci de me prévenir par mail ou par téléphone.

Prévoir pour la journée:

- **Pique-nique du repas de midi**
- **Vélo de route en parfait état ou vélo de CLM pour les juniors**
- **Chambre à air / pneus route** (en cas de crevaison)
- **Plusieurs Tenues de cyclisme** (pensez au casque, tenue de pluie si nécessaire...)
- **Tenue de sport (basket, jogging)** en cas de mauvaise météo
- **Nécessaire d'écriture**

Lieu du stage : Local du Comité et routes charentaises

Horaire de début du stage : **9H00, rendez-vous au local du comité**

Horaire de fin du stage : **16H30 au local du comité**

Pour tous les participants, merci de remplir la feuille d'inscription et de la retourner à l'adresse suivante :

CD16CYCLISME
69 rte des Fours à Chaux
16160 Gond-Pontouvre

ou par mail :
simonmadiot.cd16@gmail.com

Sportivement
Simon Madiot-Gagnier 06.35.22.08.19