

Comité Départemental de Charente de Cyclisme

Stage Route de Février

Discipline : Route / Date : Le mercredi 21 février

Le comité départemental met en place des journées de stage pendant les vacances de Février pour les benjamins, minimes et féminines jusqu'à cadettes. Lors de ces journées les athlètes auront pour but de découvrir des exercices nécessaires à la préparation de la saison sur route. 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 lundi 19 février 2018

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

Le mercredi 21 février : Journée ouverte aux catégories **Benjamins, minimes, féminines jusqu'à cadettes**

Contenu des séances :

Le matin sera consacré à des exercices technique sur la route

L'après-midi : exercices plus ludiques sur la route

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

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 très bon état de fonctionnement**
- **Chambre à air / pneus Route**
- **Tenue de sport en cas de mauvaise météo**
- **Nécessaire d'écriture**

Lieu du stage : Route charentaise, salle de Musculation du Gond-Pontouvre

Horaire de début du stage : **9h30, local du comité 69 route des fours à chauds, 16160 Gond-Pontouvre**

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