



---

**CA MAYENNE - CA EVRON - AC AMBRIERES**  
**CANOM** Ernée/Gorron/St-Denis-de-Gastines

---

Association déclarée à la sous-préfecture de Mayenne sous le n°2798 - J.O. du 26 août 2000

Président : Guillaume BAR  
2 rue Eric Tabarly  
53100 MAYENNE  
Tél. 06.95.01.86.56  
Courriel : guillaume.bar@free.fr

Mayenne, le 21 février 2024

Cher (e) Athlète,

J'ai le plaisir de te convier au stage de printemps (3 jours), qui se déroulera au :

**Centre 8 Milles Nautic - GRANVILLE (ex CRNG)**  
**du samedi 30 mars au lundi 1er avril 2024**

Il reste à ta charge la somme de 95 euros, chèque à rendre en même temps que l'autorisation parentale jointe pour les athlètes mineurs.

Paiement possible avec les tickets CAF, les tickets MSA, les chèques-vacances, aide des comités d'entreprise, e.pass jeunes de la Région ...

(pour information : environ 1/2 du coût à la charge de l'athlète et 1/2 à la charge de la section)

**Départ : Samedi 30 mars à 8h00 au Stade Municipal de Mayenne**  
Passage au COSEC Ernée à 8h20

**Retour : Lundi 1er avril à 19h00 au Stade Municipal de Mayenne**

Ne pas oublier :

- sac de couchage ou drap
- affaires de sport, pointes, avec change si pluie, bouteille d'eau
- nécessaire de toilette
- maillot de bain (pas de short) pour piscine (sous réserve)

**Programme :**

- footing sur les sentiers
- sprint et côtes sur la plage
- athlétisme sur piste et en salle
- autre activité selon météo, piscine, ...
- condition physique, abdos ...

**8 Milles Nautic**

**GRANVILLE**

**du samedi 30 mars au lundi 1er avril 2024**

**Stage de Printemps**

**Inscription définitive et paiement de la participation  
le plus tôt possible  
avant le samedi 23 mars 2024  
et dans la mesure des places disponibles (limitées à 35)  
(à partir de minimes)**

auprès de

Guillaume Bar, 2 rue Eric Tabarly 53 100 MAYENNE

Tél : 06 95 01 86 56

e-mail : guillaume.bar@free.fr

Chaque stagiaire s'engage

- à respecter le règlement interne du Centre d'hébergement
- à suivre les entraînements avec dynamisme et bonne humeur
- à ne pas s'absenter du stage sans autorisation du responsable
- à respecter les horaires de sorties prévus avec le responsable
- à continuer avec assiduité les entraînements pour la saison 2024
- à participer aux championnats de l'été (selon disponibilités) : départementaux, régionaux et interclubs le dimanche 28 avril et le dimanche 12 mai (en Nationale 2).

**IMPORTANT**

*Pour s'inscrire au stage, chaque athlète devra être capable d'enchaîner deux séances quotidiennes.*

*Pour cela : il faut penser à s'entraîner régulièrement tout au long de l'année !*

*Au travail et bon courage.*