



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.