



[mat72@mat72.com](mailto:mat72@mat72.com)

## **Evron (53): Stage Club 13 & 14 Mars 2010**

[www.cc-pays-evron.fr](http://www.cc-pays-evron.fr) **58 places disponibles**

Tarif week-end pension complète : 35 euros

**Encadrement: Bellois Guy, Chouteau Patrick,  
Fonteneau Cédric, Gomez Laurent.**

### **Programme du stage :**

<p style="text-align: center;"><b>Samedi 13 Mars</b> <b><u>MATIN</u></b></p> <p><b>8h15</b> RDV sur le parking du péage Le Mans Nord. (regroupement par voitures prévoir porte-vélo)</p> <p><b>9h30</b> Arrivée à la base de loisir d'Evron (Gué de Selle).</p> <p><b>10h</b> Regroupement et briefing séance CàP.</p> <p><b>10h15-11h45</b> Séance CàP.</p> <p><b>12h30</b> Déjeuner.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Samedi 13 Mars</b> <b><u>APRES-MIDI</u></b></p> <p><b>14h15</b> Regroupement et briefing séance Vélo. (Composition groupes de niveaux)</p> <p><b>14h30</b> Séance Vélo (groupes de niveaux)</p> <p><b>17h-17h45</b> Collation + Echanges (Questions – Réponses / Entraînement - Compétition)</p> <p><b>17h45-19h15</b> Temps libre</p> <p><b>19h30</b> Dîner.</p> <p><b>20h45</b> Regroupement</p> <p><b>21h Soirée conviviale</b> (Jeux de société, Tarot, Belote, Poker ... Palets Vendéen, Fléchettes, Ping-pong, Baby-foot, Billard...)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Dimanche 14 Mars</b> <b><u>MATIN</u></b></p> <p><b>8h30</b> Petit Déjeuner.</p> <p><b>9h30</b> Regroupement et briefing séance Enchaînement Vélo-CàP (Individuel &amp; Equipe).</p> <p><b>9h45-11h45</b> Séance Enchaînement Vélo-CàP</p> <p><b>12h30</b> Déjeuner.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dimanche 14 Mars</b> <b><u>APRES-MIDI</u></b></p> <p><b>13h45</b> Regroupement pour renforcement musculaire / Stretching (contraction, étirements et assouplissements) .</p> <p><b>14h45</b> Déplacement Centre aquatique</p> <p><b>15h-16h</b> Baignade détente et récupération.</p> <p><b>16h15-16h30</b> Regroupement et Débriefing.</p> <p><b>16h30</b> Départ du centre aquatique pour Le Mans.</p>

**A prévoir : Prévoir son matériel pour la Course à pied / Vélo / Piscine.**

**Attention 58 places disponibles, ne traînez pas pour vous inscrire.**



[mat72@mat72.com](mailto:mat72@mat72.com)

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

Chèque à l'ordre du mat72 à adresser à :

GOMEZ LAURENT [gomez.lau@orange.fr](mailto:gomez.lau@orange.fr)

7 impasse Joliot Curie  
72700 Etival lès le Mans

**Inscription effective à la remise du chèque de  
35euros**

.....

**INSCRIPTION STAGE CLUB MAT72  
EVRON 13&14 MARS 2010**

NOM :

PRENOM :

.....