

Stage Minimes Cadets de la Toussaint sans vélo

Cyclisme traditionnel, VTT et BMX

Dans le cadre du « **Chemin vers l'excellence** » mis en place par le Comité Régional, chaque département organise un stage pendant les vacances de la Toussaint pour les jeunes qui évolueront dans les catégories Minimes et Cadets en 2020.

Cette journée de Stage pour la Sarthe sera organisée **le jeudi 24 octobre 2019** au COSEC de la Ferté Bernard (lieu habituel des stages départementaux de Février). Elle aura pour but d'encourager les jeunes à avoir une activité sportive régulière et de démontrer l'intérêt de la Préparation Physique Générale ainsi que le gainage.

Durant ce stage plusieurs sujets seront abordés

- Présentation du Projet « Chemin vers l'excellence »
- Calendrier des Stages Départementaux et Régionaux

Dans la matinée plusieurs tests seront proposés

- Détentes verticales
- Tonicité, gainage, force des membres supérieurs
- 3 X 60 m course à pied chrono
- Test Capacité 20 mn

Douches

Après le repas du midi (pic nique) apporté par les stagiaires, seront abordées en salle, des notions de préparation physique.

Puis des exercices de musculation seront montrés par les entraîneurs et appliqués en gymnase sur plusieurs ateliers

Ensuite, il sera proposé aux stagiaires un sport collectif (Handball, basket-ball ou foot en salle)

Douches

Le stage se terminera par un bilan de la journée et par les résultats des tests.

Laurent SEYEUX représentant de l'ETR sera présent toute la journée pour épauler le CTD Stéphane GUAY et l'Equipe Technique Départementale.

Accueil des stagiaires à 8 h 45

Début du Stage à 9 h et fin du stage à 18 h.

Prix du Stage 10 € (Prise en charge par Brette Sportif)

Les Stagiaires devront se présenter en tenue de sport avec deux paires de chaussures de sport (une pour l'extérieur et l'autre pour le gymnase). **Pas de vélo**

Ils devront apporter un nécessaire de douche et un tee-shirt de rechange ainsi qu'un tapis de gym pour les exercices au sol, s'ils le peuvent.

Chaque stagiaire devra également se munir d'une autorisation parentale en cas d'incident et d'obligation de transport vers un centre de soin.

Inscription auprès de Laurent Drouault

Laurent Drouault
80, rue de la Pie
72250 Brette les Pins
06.24.78.84.88
laurentbspdrouault@gmail.com

Le stage sera ouvert aux 30 premiers inscrits (minimes cadets cyclisme traditionnel, VTT, BMX) au plus tard le samedi 19 octobre 2019.

Attention sur l'effectif de Brette Sportif cela représente déjà 17 coureurs, j'enverrai les inscrits au fur et à mesure.

Le président Laurent Drouault