



Nantes, le 30 Janvier 2008

Le club organise un stage de préparation, ouvert à tous, quelque soit son niveau.
Ce stage aura lieu du samedi 01 Mars à 9h30 au dimanche 02 Mars 2008 à 18h00 au
Creps de la Baule.



Programme du stage

Samedi 01 Mars 2008

- 9h30 - Installation dans les chambres et montage des vélos
 - 10h15 - **CAP** - 1h00 à 1h20 - avec travail intensif (en aller retour sur le remblai)
 - 12h00 - Collation en chambre et repos
 - 14h15 - Vérification du positionnement sur le vélo (reglage hauteur et recul de la selle, des cales, ...)
 - 15h00 - **VELO** - 2h30 - avec renforcement musculaire+enchaînement **CAP** 30' facile
 - 18h00 - Assouplissements
 - 19h30 - Apéro au Creps
 - 21h00 - Restaurant - *The Salisbury* - Paella à volonté + dessert
- prix pour le menu: 20 euros <à régler sur place>
(le club prendra une partie du repas à sa charge)

Dimanche 02 Mars 2008

- 7h30 - **CAP** - footing à jeun - 40'
- 8h30 - Petit déjeuner au Creps
- 10h00 - **VELO** - 2h00 - avec contre la montre individuel de 25km (départs décalés)
+ enchaînement **CAP** (facultatif) de 20-25' avec petit travail d'allure type 30"/30"
- 12h30 - Collation en chambre et repos
- 14h15 - Information sur l'entrainement (comment agencer sa semaine, les allures d'entrainement, l'approche de la compétition, ...)
- 15h00 - **VELO** - 2h00 - ballade sur la cote sauvage (Piriac, Le Croisic, ...)
- 17h30 - Bilan du stage et retour sur Nantes

(remarque importante : il est fortement conseillé d'avoir qlq km dans les jambes afin de profiter au mieux du stage.)

Materiel à prévoir

- tenues d'entrainement (tout temps) pour le vélo et la course à pied
- matériel de réparation (chambres à air ou boyaux, demonte pneu,pompe)
- ravitaillement (gels, barres, boissons énergétiques, fruits)
- nourriture pour les collation du samedi et dimanche midi (petit déjeuner du dimanche matin pris collectivement au creps et repas du samedi soir au restaurant).
- les draps et couvertures sont fournis par le creps

Creps de la Baule – Atalante

181 Avenue de Lattre de Tassigny
44500 LA BAULE

Plan d'accès



On pourra faire un départ groupé de Nantes (Piscine Gloriette) à 8h00.

Coupon réponse à renvoyer (ou à me rendre à la piscine)

avant le dimanche 17 Février 2008

Rodolphe DEBUREAU - 12 rue Vaucanson - 44100 NANTES - 06.61.99.73.08
r.debureau@wanadoo.fr

Prénom : _____ Nom : _____

email : _____ numéro de portable : _____

Participera au stage _____ dormira au Creps _____

Dinera le samedi soir au restaurant _____

Peut emmener ____ personnes (avec leur vélo).

N'a pas de voiture et souhaite être véhiculé : _____

Noter à quelle heure vous arriverez au Creps : _____

(certains travaillent le samedi matin ou la journée entière)

Joindre un chèque de 20,00 euros à l'ordre de Rodolphe DEBUREAU