



Nantes, le 18 Janvier 2009

Bonjour à tous,

Le club organise un stage de préparation, ouvert à tous, quelque soit son niveau. Ce stage aura lieu du samedi 28 Février 2009 à 9h30 au dimanche 01 Mars 2009 à 18h00 au Creps des Sables d'Olonne (85).



## Programme du stage

### **Samedi 28 Février 2009**

- 9h30 - Installation dans les chambres et montage des vélos
- 10h30 - **Cap** - 1h00 à 1h30 - avec travail intensif en progressif
- 12h30 - Déjeuner au self du Creps
- 14h15 - Vérification du positionnement sur le vélo (réglage hauteur et recul de la selle, des cales, ...)
- 15h00 - **Vélo** - 2h30 - avec renforcement musculaire + enchaînement **cap** 30' facile
- 18h00 - Assouplissements
- 19h00 - Apéritif en commun au Creps
- 20h00 - Dîner au self du creps

### **Dimanche 01 Mars 2009**

- 7h30 - **Cap** - footing à jeun - 40' allure lente
- 8h30 - Petit déjeuner au Creps
- 9h45 - **Vélo** - 2h00 - avec Contre La Montre individuel de 25km (départ décalé) + enchaînement **cap** (facultatif) de 20-25' avec petit travail d'allure type 30"/30"
- 12h30 - Déjeuner au self du Creps
- 14h15 - Information sur l'entraînement
- 15h00 - **Vélo** - 2h00 - ballade très souple en bord de mer
- 17h30 - Bilan du stage et retour sur Nantes

*(Même si la nature, le contenu et l'organisation des séances pourront permettre à chacun de s'exprimer au mieux, il est préférable d'arriver au stage avec quelques kilomètres afin de pouvoir en profiter pleinement).*

### **Matériel à prévoir**

- tenues d'entraînement pour le vélo et la course à pieds
- matériel de réparation (chambres à air ou boyaux, démonte pneu, pompe)
- ravitaillement (gels, barres, boissons énergétiques, fruits)
- les draps et couvertures sont fournis par le creps

### **Coût : 50,00 euros**

Le coût total du stage comprend :

- la nuit d'hébergement
- le petit déjeuner
- les 3 repas (2 déjeuners et 1 dîner)
- l'apéritif (pris en charge par le club)

## Creps des Sables d'Olonne

Lac de Tanchet au sud des Sables d'Olonne

1 Promenade Kennedy

85100 LES SABLES D'OLONNE

### Localisation



Coupon réponse à renvoyer (ou à me rendre à la piscine)  
avant le vendredi 20 Février 2009

Rodolphe DEBUREAU  
12 rue Vaucanson  
44100 NANTES  
06.61.99.73.08  
[r.debureau@wanadoo.fr](mailto:r.debureau@wanadoo.fr)

PRENOM \_\_\_\_\_ NOM \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ numéro de portable : \_\_\_\_\_

Peut emmener \_\_\_ personne(s) avec leur(s) vélo(s)

N'a pas de véhicule : \_\_\_ et souhaite être véhiculé

Noter à quelle heure vous arriverez au creps (certains travaillent le samedi  
matin ou la journée entière) : jour : \_\_\_\_\_ heure : \_\_\_\_\_

Joindre un chèque de 50,00 euros – ordre : Rodolphe DEBUREAU