



Le Comité du Finistère organise son traditionnel stage de rentrée sportive à destination de la catégorie Junior le jeudi 3 janvier 2019.

Le stage se déroulera au Juvenat à Châteaulin à partir de 9h15 et jusque 16h30.

**!!! VOS LICENCES DOIVENT ÊTRE A JOUR.☐**

- La matinée sera support d'une présentation de la saison 2019 avec les modalités de sélection ainsi qu'un rappel des zones d'entraînement. S'en suivra une séance musicale "Indoor" de "biking" .
- L'après midi, une sortie d'entraînement groupée en zone d'intensité I2 sera proposée sur un circuit adapté à la météo du jour (environ 2h00).

Prévoir un home-trainer et un blocage arrière adapté, une tenue cycliste pour le matin et une autre pour l'après midi, de quoi se laver sommairement entre le matin et l'après midi, la participation au repas (6€ pour les coureurs, 12€ pour l'encadrement) et [autorisation parentale0.pdf](#) .

Les inscriptions se font via le [formulaire d'inscription](#) avant le 27 décembre.

**OSEREZ VOUS VENIR ?**