



Le Comité du Finistère organise un stage, à destination des féminines de Minimes 2 à Seniors, de fin préparation hivernale les mardi 25 et mercredi 26 février au Juvenat à Châteaulin.

Au programme :

- Mardi Matin : Montée chronométrée de Quimerc'h
- Mardi Après midi : Sortie adaptée en endurance I2 avec travail des différentes techniques de relais en zone i3
- Mercredi Matin : Sortie avec travail de la PMA en zone i5
- Mercredi Après midi : Sortie adaptée en endurance i2

Entre les différentes sorties, il y aura des briefings de formation sur l'entraînement. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser en avance par email s.gourmelon@cyclisme29ffc.net Compte tenu des différentes catégories, les plus âgées pourront rallonger les sorties en autonomie.

Il y aura une nuitée au Juvenat. Merci d'avance de respecter le sommeil des autres.

Pour ce stage, veuillez prévoir avec vous : des tenues cyclistes, un vélo en parfait état de fonctionnement, un nécessaire de réparation, un nécessaire de prise de notes, **l'autorisation parentale (à scanner et envoyer par email)**, un nécessaire de nuitée, un sac de couchage, ce qui vous semble nécessaire pour le bon déroulement du stage.

Participation financière au stage avec nuitée : 20€ pour les coureurs. Si un accompagnateur souhaite aussi rester, qu'il prenne contact avec Stéphane Gourmelon.

Rendez-vous à 9h15 le mardi 25. Fin du stage vers 17h30 le mercredi 26.

Inscriptions via [le formulaire d'inscription aux stages](#) avant le 18 février

 [-autorisation parentale0.pdf](#)