



Stage de Noël

De 9h30 à 16h30

Mardi 28 décembre

- Préparation Physique Générale
- Perfectionnements lancers
- Renforcements sauts
- Améliorations des qualités de vitesse

Mercredi 29 décembre

- Travaux de technique et tactiques de course
- Perfectionnements lancers
- Concours sauts
- Travaux et perfectionnements relais

Jeudi 30 décembre :

- Découverte du parcours des départementaux de cross
- Analyses vidéos des sauts/lancers
- Jeux collectifs
- Triathlons

Prévoir un pique nique (micro-ondes à disposition) et vêtements adaptés à la météo

Attention ! Places limitées

Stade du Moulin à Vent (modification possible suivant l'accès à d'autres infrastructures)

Benjamin/Minime :

- 25€ les 2 jours
- 30€ les 3 jours

> max 20 personnes
> Stage annulé si participants inférieurs à 10

Accord à retourner au plus tard le 17 Décembre, avec le chèque à l'ordre de l'ASF athlétisme:

Nom..... Prénom.....

Numéro de licence.....

Veuillez cocher les dates (2 minimums) de participation :

Mardi 28 décembre

Mercredi 29 décembre

Jeudi 30 Décembre



Signature