



SUIVI DEPARTEMENTAL STAGE DU 10 /11 AVRIL A SAUMUR

1/ CRITERES DE SELECTION

- Sélectionnés du stage de St Renan automne 2009 (93/94/95) + podiums hivernaux minimes (95/96) .
- athlètes nés en 93-94-95 ayant réalisé au moins une performance R3 (potentiel) durant la saison estivale 2008-2009.
- athlètes nés en 94/95 et 96 réalisant une performance R3 ou plus lors des compétitions hivernales.
- 10 premiers minimes du cross départemental janvier 2010.

Programme du stage suivi minimes cadets : Saumur 10/11 avril 2010

Centre international de séjour de Saumur. 02 41 40 30 00

www.hebergement-international-saumur.com

SAM 10 AVRIL	DIM11 AVRIL
Départ en car : Lanester Centre Com.: 6H30 Auray : 7H00 Vannes Kercado : 7H20 Arrivée au stade à 11H00 et entraînement collectif (décrassage, PPG)	Petit déjeuner : 8h30 10h00 à 12h00 : entraînement dans la famille athlétique.
Déjeuner à 13H00 14h00 à 15h00 : installation dans les chambres 15h00 à 17h00 : Entraînement dans la spécialité 17H30 Temps libre 19H00 Dîner Soirée jeux ou visite de la ville Coucher 22h30	Déjeuner à 12h30 13h30 à 14h30 : Rangement des chambres 14h30 à 16h30 : Entraînement dans la spécialité 16h30 /17h00: bilan et clôture du stage 17h : clôture du stage et voyage retour en car.