



**BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE CYCLISME - PRÉPARATION PHYSIQUE
15 décembre 2018**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone fixe :

Téléphone mobile :

Mail :

Inscription (avant le 1/12)	
Stage Préparation Physique	50,00€

Club :

Licence sportive FFC n°.....

Le montant du stage comprend :

- L'encadrement de toutes les séances d'entraînement : préparation physique et sortie « neige »,
- 8 semaines de préparation physique compilées dans un classeur personnel,
- L'accès au centre sportif Le Signal.

Le montant du stage ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à la station des Saisies,
- La restauration durant le stage mais nous essayerons de manger ensemble au 1650, restaurant attenant au centre sportif.

Informations complémentaires :

Ce stage comporte :

- Une évaluation de la condition physique similaire aux tests de détection FFC,
- Un apprentissage d'exercices de PPG et **la mise à disposition de 8 semaines d'entraînement physique sans charge à réaliser chez soi,**
- Une sortie de trail sur neige encadrée.

Lieu : Les Saisies – Crest Voland

Programme prévisionnel : *Samedi 15/12:*

- Accueil à 10h00 au Centre Le Signal pour une évaluation physique et la présentation des exercices de PPG présents dans le programme remis aux cyclistes.
- Déjeuner à 13h00.
- Sortie trail de 14h00 à 17h00.

Il conviendra de prévoir une tenue de sport d'intérieur et une tenue de sport d'extérieur en tenant compte des conditions météo.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente. Il s'agit de stage sportif, vous devez donc être en bonne condition physique. L'inscription n'est effective qu'à réception du règlement intégral.

Signature

Date :

Lieu :