

# INVITATION

## Convocation au stage régionale Sprint Bretagne :

Date : Du **mardi** 28 au **vendredi** 31 octobre 2025.

Début du stage à 10h00 / Fin du stage à 16h00

RENDEZ-VOUS à 9h30 à la base de plein air de guerledan 106 Rue du Lac, 22530 Guerlédan

**Prévoir un pique nique pour le 1er repas du midi**

**Tarif : 120€ / stagiaire, coût réel 184€ (64€ pris en charge par le CRBCK).**

<b>OBJECTIFS DU STAGE</b>	Développement d'une base aérobie reprise technique et endurance/ intégration des jeunes cadets(tes)/PPG/ fondamentaux technique...
<b>ENCADREMENT</b>	R1 Technique = ALEXIS Briet et Titouan Jouet  Entraîneurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Alexis Briet</b> (Entraîneur Dinan) 06.64.04.20.45</li> <li>● <b>Alex Louveau</b> (Entraîneur Pôle Espoir)06.40.42.06.61</li> <li>● <b>Titouan Jouet</b> (Entraîneur Saint-Grégoire)06.80.37.87.85</li> </ul>
<b>STAGIAIRES</b>	Voir liste jointe (en-dessous)
<b>LIEU DU STAGE</b>	Base de plein air Guerlédan
<b>hebergement</b>	<a href="https://base-plein-air-guerledan.com/">https://base-plein-air-guerledan.com/</a>
<b>RESTAURATION</b>	L'hébergement ne comprend pas la nourriture. Les repas seront donc préparés par les athlètes à partir du lundi soir. Merci de nous faire part d'éventuelles allergies. Prévoir son pique nique du lundi midi + de l'eau.  <b>Attention</b> : nous remarquons de la déshydratation et de la fatigue lors de chaque fin de stage : prévoyez des barres de céréales ou autre goûter, et des boissons d'effort (eau + sirop, jus de citron & sel fonctionne très bien)
<b>DÉPLACEMENT</b>	Le CRBCK n'assure pas les déplacements jusqu'au site du stage. Aux stagiaires de se regrouper et de mutualiser les déplacements Véhicules sur place : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Camion du club de <b>Saint-Grégoire</b></li> <li>● Camion de <b>Dinan</b></li> <li>● Camion du <b>CRBCK</b></li> </ul>

# INVITATION

---

<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>o Plusieurs tenues de bateau, jupe.</li><li>o Une gourde,</li><li>o Une montre</li><li>o Une tenue de footing ;</li><li>o Un <b>élastique</b> (renforcement musculaire), une <b>corde à sauter</b></li><li>o Un frein (bateau)</li><li>o Une clé USB (pour récupérer les vidéos)</li><li>o Chaussures et tenues adaptées à une météo bretonne</li><li>o Affaires personnelles : livre, jeu de carte, jeu de société, lampe frontale...</li></ul>
<b>COVID-19</b>	Prévoir du gel et un masque. Si vous avez des signes de COVID (toux, température, perte d'odorat) prévenir le R1 et ne pas venir en stage.