

STAGE DE PERFECTIONNEMENT ½ FOND /CROSS
Le 15 novembre 2017 – Stade d’athlétisme de l’Aubépin - LAVAL

A l’attention de tous les élèves de collèges et de lycées



Cher(e) enseignant(e),

Vos élèves ont été remarqué(e)s pour leurs qualités athlétiques en demi-fond cross lors de championnats départementaux ou cross de collèges.

Afin de les aider à améliorer leurs connaissances en demi-fond et préparer le cross départemental ou régional, le Comité Départemental d’Athlétisme de la Mayenne organise, en partenariat avec le Conseil Général, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et la Protection de la Population de la Mayenne et les fédérations scolaires, un stage de perfectionnement le **mercredi 15 Novembre 2017** (après-midi) **au stade d’athlétisme de l’Aubépin à Laval**. Nous vous encourageons à les solliciter pour y participer et vous invitons à venir nous rejoindre lors de cette ½ journée.

Merci de rendre réponse au responsable du sport scolaire de votre fédération avant le vendredi 10 novembre 2017.

Il sera nécessaire de prévoir une tenue de sport, une bouteille d’eau et une tenue de rechange.

Le programme sera le suivant :

- **14 H** : accueil par Romain ARNAUD, Conseiller Technique Départemental.
Présentation du stage
- **14 H 30 – 15 H 15** : bien savoir se préparer pour sa course.
Echauffement, footing, gammes, accélérations...
- **15 H 15 à 16 H 15** : Ateliers Cross.
Courses variées en intermittent, allure rapide de course, sprint final et lente de récupération
- **16 H 15 à 16 H 45** : récupération et bilan retour sur l’entraînement.

Les stagiaires seront également invités à participer, dans le cadre de nos conventions avec les fédérations scolaires :

- le **dimanche 7 janvier 2018** : départementaux cross à Laval : contacts pour engagements : sl.athletisme@wanadoo.fr

La réponse est à adresser aux responsables des fédérations scolaires.

La responsable UGSEL 53 : Elisabeth ANET

Monsieur, Madame autorisent leur enfant

Nom et prénom de l’athlète : date de naissance : / /

Adresse : Collège

Tél. :

A participer au regroupement athlétisme organisé par le C.D. 53 le 15 novembre 2017, et autorisent les responsables du C.D. 53 à prendre toutes dispositions médicales rendues nécessaires par son état.

Le

Signature du responsable légal