



Le 17/09/19

Stage Préparation Physique Générale QUILLAN

Lieu :		Date :	
<ul style="list-style-type: none"> • Quillan (Aude) 		<ul style="list-style-type: none"> • Du lundi 21 à 10h00 au vendredi 25/10/19 midi. • Déplacements à la charge des clubs participants • Rendez-vous sur place (au club : site de la Forge) 	
Hébergement :		Public concerné :	
<ul style="list-style-type: none"> • La forge • Les repas seront pris sur place. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Toutes disciplines. ➤ Niveaux : les cadets, juniors et séniors évoluant dans les quotas championnats de France. ➤ Nombre de places : 30 inscrits Maximum <p>Le listing final sera validé par le R1 du stage : Eric BIAU</p>	
Matériel à prévoir :			
<ul style="list-style-type: none"> • Tenues de navigation et de sport Co. Extérieur • Musculation, natation • Gourde, montre, • Matériel de course à Pied. Matériel VTT. (suivant les conditions météo) 			
OBJECTIFS du stage :			
<ul style="list-style-type: none"> • Préparation Physique Générale • Aider à construire sa préparation physique (programmation) • Point planification (muscu, bateau) 			
Programme prévisionnel			
<ul style="list-style-type: none"> • En cours de construction. Suivant les conditions de pratique (raid, trail, C.O., musculation....) 			
Encadrement :		Condition d'inscription :	
<ul style="list-style-type: none"> • Responsable stage : Eric BIAU 06 86 08 92 93 • Encadrement ETR : <ul style="list-style-type: none"> - Alain DAST - Fabrice MOREAU - Marceau FAGET 		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Licence 2019</u> en règle • Règlement du stage aux clubs (facturation CROCK) • Inscription à valider auprès d' Eric BIAU (ebiau@ffck.org) 	
<p>COUT demandé par athlète : 150€ (coût réel estimé à 200€/pers)</p> <p>- (prise en charge DRE 150€ : 50€ reste à charge pour chaque athlète du DRE)</p> <p>Ce tarif comprend les frais :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'encadrement, - d'hébergement - des repas 			

Fiche d'inscription

	Nom prénom	catégorie	n° licence	payé	N° tel	divers
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Fait le

Par

Autorisation parentale
Concernant les mineurs
(à fournir impérativement au début du stage)

Je soussigné(e)¹ :

Demeurant :

N° tél :

mail :

Autorise² :

Stage PPG Quillan du 21 au 25 octobre 2019

En outre, j'accepte que les responsables du stage autorisent en mon nom une prise en charge médicale ou chirurgicale dans un service approprié, en cas de besoin.

Veuillez nous signaler les renseignements médicaux s'il y a lieu (asthme, allergies, prise de médicaments....)

Fait pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à :

Le :

Signature :
(Précédée de la mention « Lu et approuvé »)

¹ Père, mère, tuteur, représentant légal

² Nom et prénom du mineur