



Le 23/09/21

Stage Préparation Physique Générale QUILLAN

Attention : PASS Sanitaire OBLIGATOIRE pour tous

Lieu :	Date :
<ul style="list-style-type: none"> Quillan (Aude) 	<ul style="list-style-type: none"> Du mardi 02 à 10h00 au vendredi 05/11/21 après-midi. Déplacements à la charge des clubs participants (co-voiturage possible au départ de Toulouse et Montpellier). 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 minimes et cadets compétiteurs inscrits dans une démarche préparation physique, préparation à la saison de compétitions. Nombre de places : 30 inscrits Maximum <p>Le listing final sera validé par le R1 du stage : Eric BIAU</p>

Matériel à prévoir :

- Tenues de navigation et de sport Co. Extérieur
- Musculation, escalade
- Gourde, montre, petit sac à dos ou camelback
- Matériel de course à Pied. (suivant les conditions météo)

OBJECTIFS du stage :

- Préparation Physique Générale
- Aider à construire sa préparation physique (programmation)
- Point planification (muscu, bateau)

Programme prévisionnel

- En cours de construction. Suivant les conditions de pratique **et météo** (raid, navigation airboat, 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 - Pierre ROOS - Eric BIAU - cadres de clubs 	<ul style="list-style-type: none"> Licence 2021 en règle <u>Pass Sanitaire</u> Règlement du stage aux clubs (facturation CROCK) Inscription à valider auprès d' Eric BIAU ebiau@ffck.org

Cout demandé par athlète hors DRE : 150€

Cout demandé par athlète du DRE : 50 €

Coût réel estimé à 200€/pers, Ce tarif comprend les frais : d'encadrement, d'hébergement et de 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 02 au 05 novembre 2021

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) et nous fournir une copie de l'ordonnance en cas de 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