

Stage ASL72 mars 2026

L'objectif premier du stage étant la cohésion entre les athlètes et de vivre des moments privilégiés entre eux, les règles du groupe seront prioritaires aux règles individuelles : participation à tous les temps d'entraînement, utilisation avec parcimonie du smartphone, respect des temps de repos et de sommeil, aide aux bons déroulements du stage...

Informations pratiques

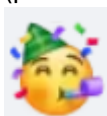
- 1- Rendez-vous : Lieux de rendez-vous : 1 départ de Sablé à 17h30 et 2 départs du Stade de Bouchevereau (17h30 et 18h30)
- 2- Lieu du Stage : St Jean de Monts au Village Club « La Rivière »
- 3- Retour : à Sablé ou au Stade de Bouchevereau vers 18h/18h30 le dimanche soir.
- 4- Merci aux retardataires de faire le nécessaire pour faire le virement de 85€ pour la participation au stage

Déroulé du stage (modulable en fonction de la météo et autres évènements)

VENDREDI 20 mars	SAMEDI 21 mars	DIMANCHE 22 mars
	10h00 Séances stade 2 groupes demi-fond et piste	9h30 / 11h30 Séance hors stade pour tous
	Repas 12h 30 Intervention sommeil et les piliers de la progressivité 17h30 – 19h (stade) Séance demi-fond Séance piste	Repas 12h30 Séance hors stade pour tous Douche
Départ de différents lieux Pique-nique	Repas 19h15	Départ retour 15h30
Installation		Retour vers 18h
Règles de vie collective	Soirée cohésion	Sablé / Stade de Bouchevereau

Affaires minimales à prévoir :

Pique-nique pour le trajet du vendredi soir
Plusieurs tenues sportives et adaptées à la météo de fin mars.
Pointes + maillot du club (histoire de faire une belle photo !)
La literie et les serviettes de toilette sont fournies (prévoir une serviette pour la plage)
Traitement médical : prévoir l'ordonnance
Venir avec sa bonne humeur, des jeux...



Stage St Jean de Monts 20-22 mars
Groupe WhatsApp



Communication :

Nous partagerons des moments du stage avec les familles. Si vous souhaitez suivre ce stage, nous vous invitons à rejoindre (si ce n'est pas encore fait) le groupe WhatsApp via le QR code suivant (Ouvrir WhatsApp et utiliser la caméra de l'application pour scanner le QR code). Des informations seront communiquées une semaine avant le stage.