



Racing Club Nantais

L'athlétisme pour tous en région Nantaise



STAGE DE PRÉPARATION INTERCLUBS 2018

Samedi 31 Mars au Lundi 2 Avril
La Rochelle



Pour tous Cadets et +
avec projet compétition

STAGE DE PRÉPARATION INTERCLUBS 2018

Samedi 31 Mars au Lundi 2 Avril
————— La Rochelle —————



S'ENTRAINER

- Préparer les Interclubs ayant lieu les 6 et 20 mai 2018.
- 5 à 6 séances d'entraînements.
- Un stade tout équipé (courses, sauts et lancers) réservé tout le week-end !

DANS LA BONNE HUMEUR

- Toutes les sections et toutes les catégories Ca et + rassemblées.
- Des activités pour plus de convivialité.



DANS UN CADRE AGRÉABLE



- Auberge de Jeunesse de la Rochelle.
- A 100m du Port et en plein centre-ville.
- Chambres rénovées, restauration et espace de convivialité à disposition.



STAGE DE PRÉPARATION INTERCLUBS 2018

Samedi 31 Mars au Lundi 2 Avril
————— La Rochelle —————

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

SAMEDI 31 MARS

- 15h : accueil
- 16h–18h30 : Entraînements spécifiques
- 21 h : Soirée

DIMANCHE 1er AVRIL

- 10h–12h : Entraînements spécifiques
- 15h–18h : Entraînements spécifiques
- 21h : Soirée

LUNDI 2 AVRIL

- 10h–12h : Entraînements spécifiques
 - 15h–16h30 : Entraînements spécifiques
 - 17h : Fin du stage
- 

STAGE DE PRÉPARATION INTERCLUBS 2018

Samedi 31 Mars au Lundi 2 Avril
———— La Rochelle ————

PRIX DU STAGE

Le Prix de base du stage est de **90€ par athlètes.**

AIDE LE CLUB À FAIRE BAISSER LE PRIX DU STAGE AVEC PLUSIEURS ACTIONS

- Bourriche Meeting Indoor du RCN --> **240 euros récoltés**
- Tenue du Bar au Match International de Lancers (3 Mars 2018)
- Tenue d'un Ravitaillement au Marathon de Nantes (21 et 22 Avril 2018) --> 15 euros / bénévole



— OBJECTIF —
**Faire baisser
le prix du stage !**

STAGE DE PRÉPARATION INTERCLUBS 2018

Samedi 31 Mars au Lundi 2 Avril
————— La Rochelle —————

Pré-inscription

Sur le site du club : www.rcnantais.fr --> Rubrique Inscriptions.

Seront **prioritaires** au stage les athlètes :

- s'étant pré -inscrits
- ayant participé aux compétitions hivernales
- ayant participé à une action bénévole (Foulées nantaises/bourriche Meeting/bar du match international/marathon de Nantes)



L'inscription définitive sera validée par :
Julien Guillard, Responsable de l'athlé compétition
et
Florent Buléon, Vice-Président en charge de l'athlé compétition.