

# PROJET 2020 INTERCLUBS

**3 Équipes : N1B, N2, Région  
150 Athlètes mobilisés !**

Dans chaque équipe, 2 athlètes par épreuve ayant le meilleur niveau possible.

## DATES A RETENIR

### 1ER TOUR

*DIMANCHE 3 MAI*

### 2ÈME TOUR

*DIMANCHE 17 MAI*

### ÉCHÉANCES DE PRÉPARATION

*28/29 MARS : Stage Interclubs*

*11/12 AVRIL : Départementaux EC & Marche*

*26 AVRIL : 1ère journée des départementaux*

**Soyez présents pour représenter votre club dans une belle ambiance collective !**

## ***Nous avons besoin de vous !***





# **S**TA**GE** **28/29 MARS** **INTERCLUBS** **S** VANNES

---

**PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS ESTIVALES**

Cadets et + avec projet de compétition

[www.rcnantais.fr](http://www.rcnantais.fr)

# STAGE

28/29 MARS

# INTERCLUBS



## VANNES

## - PROGRAMME DU STAGE -

### SAMEDI 28 MARS

8h30 : Départ des sections en co-voiturage

10h : Accueil au complexe sportif de kercado

10h30/12h30 : Entraînements spécifiques

16h/19h : Entraînements spécifiques

21h : Soirée

### DIMANCHE 29 MARS

10h/12h : Entraînements spécifiques

15h30/17h30 : Entraînements spécifiques

17h30 : Fin du stage



# STAGE

28/29 MARS

# INTERCLUBS



## VANNES

### S'ENTRAÎNER

- Préparer les Interclubs ayant lieu les 3 & 17 mai 2020
- 4 séances d'entraînement
- Un stade tout équipé (courses, sauts, lancers) réservé tout le weekend !

### DANS LA BONNE HUMEUR

- Toutes les sections et toutes les catégories CA et + rassemblées
- Des activités pour plus de convivialité
- Préparation de l'ambiance des Interclubs

### CADRE DU STAGE

- Complexe sportif de kercado
- Logement dans un internat rénové récemment
- Le tout à 10min du port de Vannes



# STAGE

28/29 MARS

# INTERCLUBS



## VANNES

- **PRIX DU STAGE** -

**35€**

### ACTIONS DE FINANCEMENT

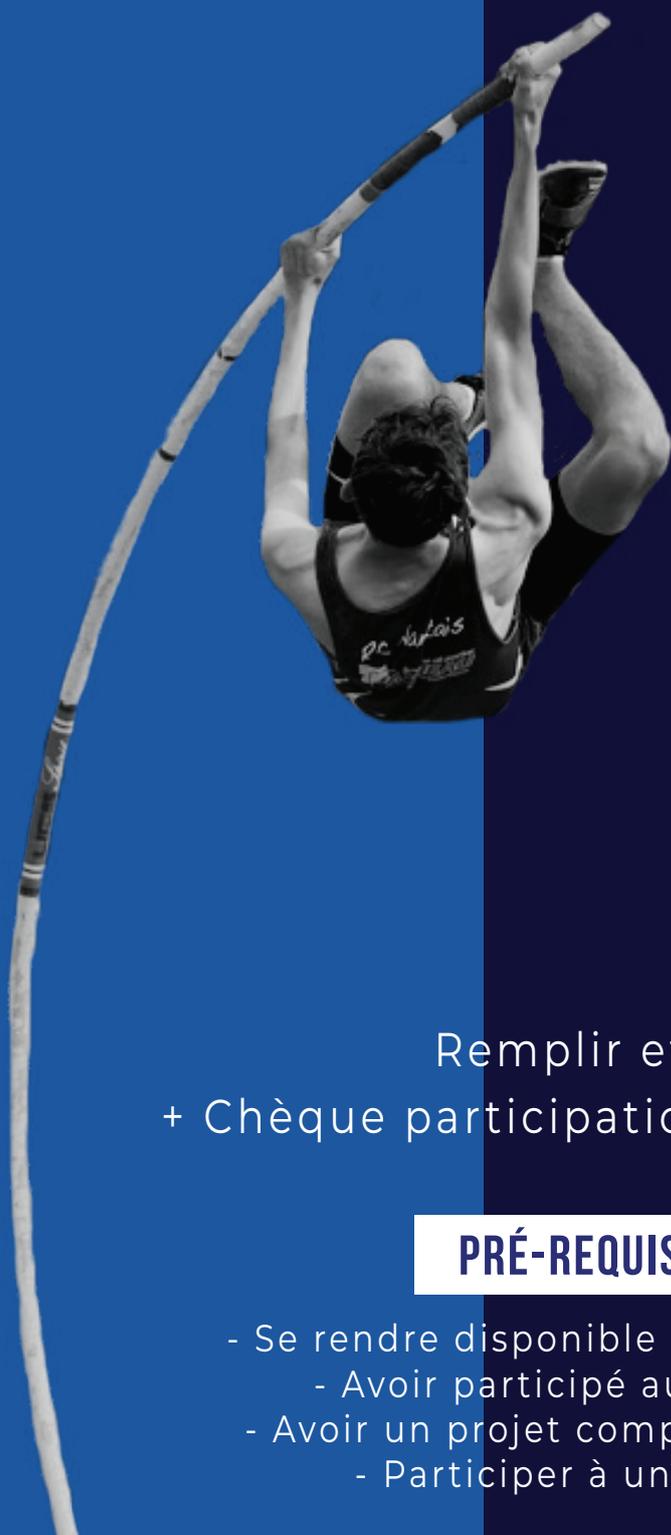
- Vente de chocolats
- Bénévolat Marathon (15€/personne)  
Soit : 25 Avril - 34 personnes  
26 Avril - 10 personnes

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Remplir et rendre le document suivant : P.6  
+ Chèque participation financière 35€ à l'ordre du RCN

### PRÉ-REQUIS D'ACCÈS AU STAGE

- Se rendre disponible pour le club lors des Interclubs
  - Avoir participé aux compétitions hivernales
  - Avoir un projet compétition pour la saison estivale
    - Participer à une action de financement



# DOCUMENT D'INSCRIPTION

A rendre à **JULIEN GUILARD** (Date limite : 15 mars 2020)

## RÈGLEMENT INTERIEUR DES STAGES ORGANISÉS PAR LE RACING CLUB NANTAIS

Le stage, organisé par le Racing Club Nantais, réservé aux athlètes licenciés du club doit permettre d'apporter aux participants un complément performant à leur activité habituelle et se dérouler dans les meilleures conditions.

L'encadrement des stages est assuré par des personnes diplômées et/ou possédant les qualités requises pour permettre le bon déroulement du stage en prenant toutes les mesures nécessaires pour la sécurité, la santé physique et morale des participants. Les règles suivantes doivent être admises et respectées de tous.

- 1) Le programme de stage est fixé par le directeur du stage, en liaison avec les intervenants. Il prévoit les plages horaires des séances sur le terrain et des activités annexes (animation de la veillée). Aucune sortie individuelle ne sera autorisée pendant le stage.
- 2) Pour l'hébergement, la mixité dans les chambres est formellement interdite.
- 3) Le respect mutuel entre stagiaires, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de leurs relations.
- 4) Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous notamment :
  - être ponctuel
  - ne pas dégrader les lieux d'hébergement, de pratique et d'activité.
- 5) La récupération doit être présente au cours du stage afin que celui-ci soit pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, l'hygiène, les soins et le respect d'une diététique élémentaire. Conformément aux règles d'éthique sportive, La consommation d'alcool, de tabac et de drogue est strictement prohibée.
- 6) Le non-respect d'autrui et tout comportement portant atteinte à la moralité, à l'image du club et de l'athlétisme, ou plus généralement au bon déroulement du stage, pourront être sanctionnés par l'organisme responsable de ce dernier.

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Signature des parents (pour les mineurs) et de l'athlète : \_\_\_\_\_

## AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e) NOM:.....Prénom.....

Agissant en qualité de Père, Mère, Tuteur, Tutrice (1)

de l'enfant, NOM:.....Prénom:.....

N° de licence FFA : .....

Déclare avoir pris connaissance des conditions d'organisation du séjour, du règlement intérieur et

1. autorise mon enfant à participer à toutes les activités du stage ;
2. autorise le directeur du stage et l'encadrement technique à prendre le cas échéant toutes les mesures (traitements médicaux et paramédicaux, hospitalisation, interventions chirurgicales) rendues nécessaires par l'état de l'enfant (2) ;
3. autorise un des membres de l'encadrement à transporter mon enfant dans son véhicule personnel en cas de nécessité ;
4. m'engage à venir chercher mon enfant en cas d'exclusion pour non-respect du règlement intérieur des stages du RCN.

Fait à .....le .....

Signature :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom : ..... Prénom : .....

Tel : ..... Mobile : .....

(1) rayer les mentions inutiles

(2) en cas de contre-indication médicale, allergies.... prière de nous en informer.