

Dijon, le 1^{er} avril 2022

CONVOCATION
COLLECTIF FEMMES
BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

Chère amie,
Tu es conviée à:

STAGE MONTAGNE
Yenne (73) – Lundi 11 et mardi 12 juillet

Munis-toi de :

- Un vélo de route en parfait état de fonctionnement avec braquet de 39x27
- Nécessaire de réparation complet (Chambres à air, pompe...)
- Sac de pluie nominatif avec nécessaire pour conditions de pluie
- Nécessaire d'hygiène personnelle et de soins + linge de toilette + pommades anti-frottements...
- Tenues cyclistes pour plusieurs sorties
- Bidons personnels
- Fiche sanitaire de liaison remplie + attestation vitale

Pour tout problème ou impossibilité de répondre à cette sollicitation, contacter d'urgence :
Francis COLLENOT au 06.03.42.21.10 (francis.collenot@numericable.fr)
Emilian BROE au 06.21.08.86.42 ou e.broe@ffc.fr

■ **Participantes:**

AURENGE	Camille	Aluze Mercurey
CHOLVY	Lise	SCO Dijon
BODROGI	Sophie	Jura cyclisme
BORRION	Coline	ASPTT Dijon
GAUTHEY	Océane	Creusot cyclisme
HERREN PRENEZ	Lucine	VTT Passion Beaucourt

■ **Encadrement :**

- Francis COLLENOT – Port : 06.03.42.21.10
- Clément REMOND- Port : 06 45 86 28 14

■ **Modalités d'hébergement**

L'orée du bois Haut Somont 73330 Yenne Tel : 06 47 04 15 52

■ Modalités de déplacement :

Départ lundi 11 juillet :

- Véhicule : Tepee – Conducteur : Francis COLLENOT- Port : 07 69 69 88 14
7h45 au parking CREPS Dijon- **Coline BORRION-Lise CHOLVY**
8h30 à la sortie autoroute A6 Chalon sud : **Camille AURENGE-Océane GAUTHEY**
- Véhicule : Trafic- Conducteur : Rémi MOUGENOT – Port : 06 48 18 95 30
7h30 au parking du CIS Besançon : **Sophie BODROGI- Lucine HERREN-PRENEZ**

■ Programme prévisionnel du stage :

Objectifs du stage :

- Développer les capacités physiques de grimpeuse
- Perfectionner la technique de pédalage en montagne
 - Perfectionner les trajectoires en descente

	Lundi 11 juillet	Mardi 12 juillet
Matin	10h30 : Arrivée à l'hébergement Installation Préparation repas	8h : Petit déjeuner 9h30 : Sortie de 1h30 avec travail intensités
Déjeuner	12h	12h30
Après midi	14h-17h : Sortie de 3h en endurance dans les cols. Travail du coup de pédale, des trajectoires en descente	14h30-17h : Sortie endurance fondamentale dans les cols 18h : Trajet retour
Diner	19h30	

Le programme pourra bien entendu être adapté à la condition physique de chacune.

Sportivement,

Emilian BROË

