

Stage de **quatrache** Tarare **10-12 mai**

ouvert à tous

possibilité de ne venir que le ou les jours qu'on veut

inscription jusqu'au 10 avril

Les listés (QF – QE) s'inscrivent par la boîte magique (Thierry LAURON)
en précisant bien le ou les jours où ils viennent
avec copie de leur inscription à licottin@wanadoo.fr et jj.behm@wanadoo.fr

Les candidats non QF s'inscrivent auprès de JJ BEHM par mail
confirmé par un chèque bénéf JJ BEHM les grandes joies MARDORE 69240 THIZY les bourgs
à raison de 16^E le repas, 32^E la nuitée, 64^E la pension.

Ouvert à tout athlète non-débutant. La présence de l'Entraîneur est vivement souhaitée.

On peut même ne venir qu'à la séance ; il est souhaitable d'en porter connaissance à JJ.

	Matin 9h45	Aprème 15H45	Soirée
Je 10		Accueil à l'hôtel Burnichon face-stade RN7 sortie Tarare Est de 14H45 à 15h20 Spé court 15h45 au stade en tenue Proposition la 5 n-1 <i>Récup totale, libre, notée par l'athlète</i> Defatigamento	Le 4H féminin JJ B
Ve 11	<i>Au choix</i> Côtes, volume, et - ou Condition physique <i>9h45 en tenue dans le hall</i>	Balade 15h45 hall en tenue JJ en marche ou course-orientation	Jeu le quatracheur <i>connaissance et réflexion sur</i> <i>le 4H et les quatracheurs</i> JJ
Sa 12	Spé long 9h45 en tenue au stade <i>Au-delà de la 5</i> <i>Selon les besoins de chacun</i>	<i>Repas</i> prévu à 13H	fin