



COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ



Stage Marche Nordique PAYS DU GOËLO, ILE DE BREHAT 22)

3 jours : les 15, 16 et 17 avril 2020.

- **Quoi ?** ce stage marche nordique permet d'allier la marche nordique, la découverte de nouveaux sentiers et la convivialité. Nous découvrirons le Pays du GOËLO, Ile de BREHAT, les falaises de PLOUHA, le port de GWIN ZEGAL, la pointe de GUILBEN, l'Abbaye de BEAUPORT (visite) et PAIMPOL.
- **Où ?** situé entre PAIMPOL et SAINT QUAY PORTRIEUX et l'Ile de BREHAT.
- **Quand ?** Mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 avril 2020.
- **Qui ?** le stage s'adresse aux adhérents marcheurs nordiques du club de bon niveau, fort dénivelé sur le 3^{ème} jour (environ 50 kms sur le stage).
- **Combien de places ?** 26 personnes disponibles (+ la coach) = 27 personnes
- **Encadrement :** Chantal Lévêque et Florence Lefebvre en soutien à l'encadrement
- **Hébergement et repas :** Gîte de groupe de PLUDUAL.
- **Trajet :** véhicules (3 minibus du club).
- **Prévoir** ses bâtons, un sac à dos avec son pique-nique pour le mercredi midi, une gourde, une valise à roulettes, le linge de toilette, les vêtements chauds et légers, ses jeux ou autres pour les soirées du mercredi et jeudi.
- **Tarif par personne :** 225 €
Faire 2 chèques (le 1^{er} de 115 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} chèque de 110 € sera encaissé après le stage). (Les chèques à l'ordre du CAM Athlétisme)
- **Contact :** Chantal LEVEQUE.
Tél : 06 08 47 14 81 ou chantalleveque53@wanadoo.fr
- **Dépôt des inscriptions :** à partir du mardi 4 février (à remettre en mains propres sur les séances à Chantal, Christine ou Florence, ou dans notre boîte aux lettres : Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE ou Chantal Lévêque 4 Monthinault 53440 GRAZAY). L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.



PROGRAMME

PAYS DU GOËLO ILE DE BREHAT 15, 16 ET 17 avril 2020

Mercredi 15 avril 2020

- 6 h 45 : Départ du stade municipal de Mayenne.
- Départ avec pique-nique Marche nordique départ de la pointe de BILFOT. Pique nique en chemin, dans le sac à dos.
- Abbaye de Beauport (visite) la pointe de Guilben,
- Paimpol (visite libre).
- 16 kms.

18 h 00 Arrivée au gîte

19 h 30 Repas au gîte

Jeudi 16 avril 2020

- 7h00 : Petit-Déjeuner
- 7 h 45 Départ pour Saint Quay Portrieux.
- 8 h 30 Embarquement pour L'Ile de Bréhat. (Excursion commentée).
- Marche Nordique le tour de l'Ile.
- Pique nique en chemin, dans le sac à dos.
- Marche nordique au centre de l'Ile. Puis visite libre.
- 15 kms - 20 kms.
- Départ à 17 heures 15.
- 18 h 30 : Retour au gîte.
- 20 h 00 : Repas au gîte.

Vendredi 17 avril 2020

- 8 h 00 : Petit-Déjeuner
- 9 h 00 Départ pour la pointe de la tour (Bréhec).
 - Marche Nordique vers la plage Bonaparte, le port de Gwin Zégal et les falaises de Plouha. Arrivée à l'anse de Saint Marc. (Fort dénivellé cumulé).
- Pique-nique livré par le propriétaire du gîte à Gwin Zégal.
- 16 kms.
- 18 h 00 : Départ pour Fougères (Crêperie vers 20 h 00).
Retour vers Mayenne.

INSCRIPTION PAYS DU GOËLO, ILE DE BREHAT .
au stage marche nordique du 15 au 17 avril 2020

Dépôt des inscriptions : à partir du mardi 4 février

(Remettre en mains propres sur les séances à Chantal ou Florence, ou dans la boîte aux lettres : Chantal Lévêque Monthinault 53440 GRAZAY ou Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE).

L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.
A rendre au plus tard le 15 février, dans la limite des places disponibles.

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

N° de licence :

Adresse mail :@.....

Numéro de téléphone portable :

Allergies alimentaires s'il y en a :

.....

Règlement par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme : 215 € (1 x 115 € et 1 x 100 €)

Donner les 2 chèques à l'inscription (le 1^{er} chèque de 115 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} de 100 € sera encaissé après le stage).

Date :

Signature :