



COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ



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

3 jours : les 1^{er}, 2 et 3 octobre 2021.

- **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 PLOUEZEC, l'Abbaye de BEAUPORT (visite) et PAIMPOL.
- **Où ?** situé entre PAIMPOL et SAINT QUAY PORTRIEUX et l'Ile de BREHAT.
- **Quand ?** Vendredi 1^{er}, samedi 2 et dimanche 3 octobre 2021.
- **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 vendredi midi, une gourde, une valise à roulettes, le linge de toilette, les vêtements chauds et légers, ses jeux ou autres pour les soirées du vendredi et du samedi.
- **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 lundi 6 septembre (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 1^{er}, 2, 3 octobre 2021

Vendredi 1^{er} octobre 2021

- 6 h 45 : Départ du stade municipal de Mayenne.
 - Départ avec pique-nique. Marche nordique départ de Lanloup.
Pique nique en chemin, dans le sac à dos.
Après la pause, direction, l'Abbaye de Beauport 18 kms puis la visite.
- 18 h 30 Arrivée au gîte.
19 h 30 Repas au gîte.

Samedi 2 octobre 2021

- 7 h 45 : Petit-Déjeuner.
- 8 h 30 Départ pour l'Arscouet.
- 10 h 00 Embarquement pour L'Ile de Bréhat. (Tour de l'Ile 45 minutes).
- Marche Nordique, vers le nord de l'île. Pique nique en chemin, dans le sac à dos.
- Marche nordique au centre et le sud de l'Ile : 16 kms.
Départ à 16 heures de l'île, et retour en marche nordique jusqu'à Ploubazlanec. 6 kms.
- 18 h 30 : Retour au gîte.
- 20 h 00 : Repas au gîte.

Dimanche 3 octobre 2021

- 8 h 00 : Petit-Déjeuner.
- 9 h 00 Départ pour la pointe de la tour (Kerliviou).
- 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 en chemin, dans le sac à dos. .
Total : 18 kms.
- 17 h 00 : Départ pour Mayenne.
Repas, à définir.

INSCRIPTION PAYS DU GOËLO, ILE DE BREHAT
au stage marche nordique du 1^{er} au 3 octobre 2021

Dépôt des inscriptions : à partir du lundi 5 juillet.

(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 5 juillet, 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 : 225 € (1x 115 € et 1 x 110 €)

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 :