



**CA MAYENNE - AC AMBRIERES**  
**CA EVRON - CANOM** Ernée/Gorron/St-Denis-de-Gastines

Association déclarée à la sous-préfecture de Mayenne sous le n°2798 - J.O. du 26 août 2000

Président : Guillaume BAR  
2 rue Eric Tabarly  
53100 MAYENNE  
Tél. 06.95.01.86.56  
Courriel : guillaume.bar@free.fr

Mayenne, le 3 juin 2024

Cher (e) Athlète,

J'ai le plaisir de te convier au stage de fin d'été (4 jours), qui se déroulera au :

**8 Milles Nautic de GRANVILLE**  
**du mercredi 28 août 2023 au samedi 31 août 2024**

Il reste à ta charge la somme de 110 euros, chèque ou virement à rendre en même temps que l'autorisation parentale jointe et la fiche sanitaire de liaison pour les athlètes mineurs.

Paiement possible avec les tickets CAF, les tickets MSA, les chèques-vacances, aide des comités d'entreprise, e-Pass de la Région, chéquier Jeune Collégien ... (pour information : environ 50% du coût à la charge de l'athlète et 50% à la charge du club)

**Virement à CA Mayennais section Athlétisme**

**IBAN FR76 1548 9047 7000 0584 6294 063**  
**BIC CMCIFR2A**

**Départ : Mercredi 28 août à 8h00 au Stade de Mayenne**

**Retour : Samedi 31 août à 19h30 au Stade de Mayenne**

Ne pas oublier :

- sac de couchage ou drap, nécessaire de toilette, maillot de bain, crème solaire
- affaires de sport, chaussures à pointes, affaires et chaussures pour le kayak
- une bouteille d'eau pour les entraînements

**Programme :**

- athlétisme en salle ou dehors : sprint, haies, sauts, lancers,
- sprint et relais variés sur la plage,
- footing sur les sentiers de randonnée, demi-fond
- activités nautiques : (sous réserve)  
ou autre activité loisir (sous réserve)
- soirées jeux, musique
- sorties accompagnées (sous réserve)

## 8 Milles Nautic de GRANVILLE

du mercredi 28 août 2024  
au samedi 31 août 2024

### Stage de fin d'été

**Inscription définitive et paiement de la participation  
avant le lundi 8 juillet 2024  
et dans la mesure des places disponibles (limitées à 50)  
(à partir des benjamins nés en 2012)  
Ce stage concerne les athlètes motivés, ayant participé réguliè-  
rement aux entraînements, places prioritaires quand participation  
aux compétitions**

auprès de  
Guillaume Bar, 2 rue Eric Tabarly 53 100 MAYENNE  
Tél. 06 95 01 86 56  
courriel : guillaume.bar@free.fr

#### Chaque stagiaire s'engage

- à respecter le règlement interne du Centre Nautique
- à suivre les entraînements avec dynamisme et bonne humeur
- à ne pas s'absenter du stage sans autorisation du responsable
- à respecter les horaires de sorties prévus avec le responsable
- à continuer avec assiduité l'athlétisme à l'EANM pour la saison 2024/2025

#### IMPORTANT

*Pour s'inscrire au stage, chaque athlète devra être capable d'enchaîner une séance quotidienne d'athlé.*

*Pour cela : il faut penser à maintenir sa préparation pendant l'été : un footing de 15 à 25 minutes par semaine et la pratique d'autres sports (VTT, natation ...)*

*Au travail et bon courage !*

#### INFOS

Le CAM propose des Entraînements loisirs de préparation au stage à partir des benjamins (en juillet-août) :

- les vendredis à 20h00 au Parc des Sports (sous réserve de présence d'un encadrant)  
(footing, abdominaux, musculation, gammes de course...)