

**COMITE REGIONAL DE SKI CEVENNES – LANGUEDOC**

**Maison Régionale des Sports**

**CS 37093**

**1039, rue Georges Méliès – 34967 MONTPELLIER CEDEX 2**

Montpellier, le 24/09/2019

**Objet**: Préparation physique à Salindres le Samedi 05 octobre 2019.

Bonjour à tous,

**Samedi 05 octobre prochain pour une journée**:

De préparation physique **à Salindres (30)**

**Lieux de rendez-vous :** complexe sportif, stade et gymnase de Salindres. A 10h00

L’objet de la journée sera une séance de préparation physique ou plutôt 2 modules spécifique au ski. Cette séance sera modulée en fonction de l’âge et de la condition physique des participants.

Sont invités à participer à cette journée, tous les compétiteurs du comité et leurs entraineurs. Bien entendu, tous les membres de l’équipe régionale du comité sont attendus afin que l’on affine ensemble la fin de leur préparation physique automnale.

Pensez à vous équiper de matériel et vêtements adaptés, notamment vos chaussures (pour courir, sauter….)

Pensez à vous munir d’eau en quantité et de votre pique nique.

Transport :

- Départ de Castelnau le Lez (parking du palais des sports) RDV samedi 05/10 à 8h15 (places limitées à 8 personnes).

Je souhaiterai avoir confirmation de votre présence par retour de mail avant mercredi 02/10/2019.

A très bientôt,

Sportivement,

Bruno Poupon

Directeur technique ski

Comité Cévennes/Languedoc