

Camp d'entraînement de la Fédération Cycliste Valaisanne 2012.

Programme du samedi 18 février au jeudi 23 février 2012 y compris.

Lieu	47838 Riccione (RN) Italia	
Adresse	Hotel Dory & Suite - Via Puccini, 4	
Téléphone direct	(+39) 0541 642896	
Site internet	http://www.hoteldory.it/dory-bike/#	
Responsable du camp	FCVs 079 467 44 59	
Date de départ	Samedi matin 18 février 2012	
Lieu et heure de départ	Local du Cyclophile Sédunois, Sion	<u>à 05h30 précise</u>
	Trajet via Col du Simplon	
	Restaurant du Transalpin, Martigny-Croix (parking)	<u>à 05H30 précise</u>
	Trajet via tunnel du Gd Saint Bernard	
Heure d'arrivée	12h00	
Date et heure de retour	Jeudi soir 23 février 2012	environ vers 20h00

Les parents des enfants mineurs présents au présent camp auront, préalablement, rempli le document annexe.

Le programme d'entraînement du camp se déroulera de la manière suivante :

DATE	ACTIVITÉS	HEURES
18 février	Déplacement (Valais - Riccione)	
dès 13h30	Entraînement après-midi mise en jambes	2 heures
19 février	Entraînement milieu de journée	4 heures
20 février	Entraînement milieu de journée	4 heures
21 février	Entraînement milieu de journée	5 heures
22 février	Entraînement milieu de journée	4 heures
23 février	Entraînement matin / récupération	3 heures
dès 13h30	Déplacement (Riccione - Valais)	

**En dehors des heures d'entraînements et des repas, les coureurs licenciés devront veiller à prendre les dispositions nécessaires à récupérer des efforts consentis jour après jour.
Tous les coureurs licenciés devront être dans leur chambre respective au plus tard à 22H00.**