**STAGE HANDBIKE ORGANISE PAR LE CSBJ HANDISPORT**

**Date** : du dimanche 24 février au 02 mars 2019

**Lieu :** La Londe les Maures – 83250

**Hébergement :** Résidence club Odalys Les océanides - 425 Boulevard Plage de l'Argentière, 83250 La Londe-les-Maures

[Téléphone](https://www.google.fr/search?client=firefox-b&dcr=0&hotel_dates=2018-02-11,2018-02-12&site=async/lcl_akp&q=r%C3%A9sidence+club+odalys+les+oc%C3%A9anides+t%C3%A9l%C3%A9phone&sa=X&ved=0ahUKEwic3Jmj3tzYAhUBohQKHWw9CbIQ6BMIHTAF&biw=1920&bih=919) : [04 94 12 62 50](https://www.google.fr/search?client=firefox-b&dcr=0&q=r%C3%A9sidence%20club%20odalys%20les%20oc%C3%A9anides&sa=X&ved=0ahUKEwjfrt6f3tzYAhUFXBQKHQ2XCfYQvS4IbjAA&biw=1920&bih=919&hotel_dates=2018-02-11,2018-02-12&npsic=0&rflfq=1&rlha=1&rlla=0&rlhsc=ChUIuvy3tYOqs5_LAQiygrixzbfHxSk&rllag=43124617,6255516,22&tbm=lcl&rldimm=5338482792705904119&rldoc=1&tbs=lf_hd:-1,lf_ho:2,lrf:!1m4!1u10!2m2!11m1!1e10!1m4!1u10!2m2!11m1!1e2!1m4!1u10!2m2!11m1!1e3!2m7!1e17!4m2!17m1!1e3!4m2!17m1!1e8!2m21!1e7!4m4!7m3!1m1!1u75!3sEUR!4m4!7m3!1m1!1u100!3sEUR!4m4!7m3!1m1!1u125!3sEUR!4m4!7m3!1m1!1u200!3sEUR!2m1!1e2!2m1!1e19!2m1!1e4!2m10!1e10!4m2!11m1!1e10!4m2!11m1!1e2!4m2!11m1!1e3!3sIAE,lf:1,lf_ui:6)

**Thème :** Stage hivernale handbike 2019 « préparation à la compétition »

**Encadrement**: Rodolph CECILLON membre de l’équipe de France de paracyclisme et sportif de haut niveau.

**Assistants sécurité :** Cyclistes valides

**Programme  du dimanche 24 février au samedi 02 mars 2019**

* Dimanche:

Accueil des participants

Samedi 14H00 : Briefing sur l’entrainement de l’après midi

14H00 à 14H30 : préparation du matériel

14H30 : Départ (25 Km environ - Pas de la Griotte)

18H30 : Débriefing sur la sortie, réglage matériel, positionnement sur les handbike

19H30 : Repas

* Lundi :

9H00 : Briefing sur l’entrainement

9H30 : Départ entrainement (intensité environ 25 km)

12H00 : Déjeuner

14H00 : Briefing sur l’entrainement (parcours, intensité)

14H30 : Départ (environ 30 km – Les Borrels)

18H30 : Débriefing sur la sortie

19H30 : Repas

* Mardi :

9H00 : Briefing sur l’entrainement

9H30 : Départ entrainement (intensité environ 25 km)

12H00 : Déjeuner

14H00 : Briefing sur l’entrainement (parcours, intensité)

14H30 : Départ (environ 30 km – Les Borrels)

18H30 : Débriefing sur la sortie

19H30 : Repas

* Mercredi :

9H00 : Briefing sur l’entrainement

9H30 : Départ entrainement (intensité environ 25 km)

12H00 : Déjeuner

14H00 : Briefing sur l’entrainement (parcours, intensité)

14H30 : Départ (environ 25 km – La Griotte)

18H30 : Débriefing sur la sortie

19H30 : Repas

* jeudi :

8H30 : Briefing sur l’entrainement

9H00 : Départ sortie longue (environ 70 km – Col du Babaou par Borme les Mimosas)

12H30 : Déjeuner

Après- midi : Repos visite de la région

18H30 : Débriefing sur la sortie

19H30 : Repas

* Vendredi :

9H00 : Briefing sur l’entrainement

9H30 : Départ entrainement (intensité environ 25 km)

12H00 : Déjeuner

14H00 : Briefing sur l’entrainement (parcours, intensité)

14H30 : Départ (environ 30 km – Les Borrels)

18H30 : Débriefing sur la sortie

19H30 : Repas

* Samedi :

8H30 : Briefing sur l’entrainement

9H00 : Départ entrainement (environ 50km – Presqu’île de Giens la Tour fondue)

13H00 : Débriefing sur la semaine

**Participants au 16 janvier 2017 :**

* Handbike :

Rodolph CECILLON

Paul Kasser

* Assistants sécurité :

Claire Sophie KASSER

Stella FAMIANO

Christophe STRUGALA