



 **ile de France**



Montreuil, jeudi 17 octobre 2013.

ENTRAINEMENTS HIVERNAUX DE L INSEP **Saison 2013.2014** **MODIFICATIONS**

Comme chaque année, les entraînements de l'INSEP sont remis en place par le Comité d'Ile de France.

Ces entraînements débuteront le mardi 26 novembre pour se terminer, au bout de dix semaines, le jeudi 13 février 2014, à l'exception des vacances scolaires de Noël et du jour de l'an.

1. Contrairement aux années précédentes, le mardi sera réservé aux coureurs Juniors et Seniors souhaitant exclusivement effectuer du travail foncier (50 personnes maximum). Aucun travail spécifique individuel ne sera organisé. (Ex créneau du jeudi)

2. Des entraînements, intégrant du travail spécifique et personnalisé, seront organisés les jeudis à partir du 9 janvier seulement

Ces 6 créneaux seront exclusivement réservés aux coureurs pratiquant régulièrement en compétition et sur sélection (25 places)

La liste des coureurs sélectionnés pour les entraînements du jeudi soir sera publiée sur le site Internet du CIF le lundi **VENDREDI 20 DECEMBRE**. Ces coureurs n'auront alors plus accès aux entraînements du mardi.

Horaires: Mardi et jeudi: 19h30 à 22h30

Les entraînements du mercredi sont malheureusement, et exceptionnellement nous l'espérons, abandonnés du fait de contraintes horaires qui nous sont proposées par l'INSEP, le mercredi soir, à destination des très jeunes athlètes scolarisés.

Le tarif des inscriptions INSEP restera inchangé, soit 120 euros pour l'ensemble de la saison.

Votre inscription sur papier libre, précisant vos noms, prénom, date de naissance et club accompagnée du règlement devra m'être adressée par courrier au Comité régional, impérativement avant le vendredi 15 novembre date de rigueur.

Du fait du nombre volontairement limité de participants pour des raisons évidentes de sécurité, les inscriptions seront validées sur le site du comité régional en fonction de la date d'arrivée de celles-ci au secrétariat.

Francis COQUOZ
CTR Ile de France