

<b>Vendredi 1/03</b>		<b>SAMEDI 02/03</b>				
8h00		Petit Déjeuner				
9h00 À 12h00		<b>Atelier VTT</b> : Ateliers techniques sur le site du CREPS : Descentes, franchissements, sauts.	<b>Joris BAGNOL ?</b>	<b>Atelier CT</b> : Sprints + CLM Individuel + CLM par équipe (anneau cyclable Cannes la Bocca)	<b>2 encadrants vélo + 2 voitures</b>	
	11h30 Accueil					
12h30	Pique-Nique (tiré du sac)	Déjeuner				
13h30 À 14h30		Temps Calme				
14h30 À 17h	<b>Sortie Route (83kms - 1200m D+) :</b> Endurance et définition des 2 groupes de niveau	<b>2 encadrants vélo + 2 voitures</b>	<b>Atelier VTT</b> : Défis technique, départs, chronos, XCE sur le site du CREPS	<b>Joris BAGNOL ?</b>	<b>Sortie Route (63kms - 830m D+)</b> Endurance + exercices endurance de force / puissance avec des parcours adaptés aux groupes	<b>2 encadrants vélo + 2 voitures</b>
17h30	Goûter	Goûter				
18h00 À 19h00	Intervention présentation du stage + nutrition / diététique	Temps de partage d'expériences (double projet, haut niveau, récupération...)				
19h30	Dîner	Dîner				
21h30	Coucher	Coucher				