

## Entrainement structuré, quoi, comment ?

Chers Parents,

Comme annoncé à notre assemblée générale, O2MounTainBike et la Pédale Bulloise collaborent dès cette année avec HFR sport, une nouvelle structure mise en place par Xavier Dafflon, un de nos collègues et amis vététistes.

Informations sur <http://sport.h-fr.ch/fr.html>

Une première séance d'information ouverte aux jeunes dès 12 ans, **accompagnés de leurs parents**, des 2 clubs aura lieu le **vendredi 23 mars 2018 à 19h00** à la salle Gruyère (1er étage) du bâtiment Agoriaz, rue de la Saletta 10 à 1632 Riaz. (voir le lien ci-dessous).

Cette séance est **adressée et recommandée** aux jeunes motivés, compétiteurs **ou non**. Les thèmes traités seront :

- principe de base de l'entraînement (dès 12 ans)
- principe de base et évolution d'un entraînement structuré chez les jeunes (dès 15 ans)
- concept et planning de la saison 2018.

Pour une question d'organisation, merci de vous inscrire sur le Doodle <https://doodle.com/poll/idu6a8qwdxzpu2yd>

Dans la roue d'O2MounTainBike :



la Mobilière

connect  
groupe e

Garage des Ponts  
Vaulruz 

Castella   
SPORTS BULLE



En espérant vous rencontrer nombreux lors de cette soirée, nous vous adressons nos salutations sportives.

Au nom du comité  
Nicolas Jacquat, président

Organisateur  
Vincent Gremaud, membre O2MTB

Bâtiment Agoriaz, rue de la Saletta 10 à 1632 Riaz :

<https://www.google.ch/maps/place/Rue+de+Saletta+10,+1632+Riaz/@46.640701,7.0605235,272m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x478e62561df30c53:0x6a41e3bd6bda4620!8m2!3d46.640679!4d7.060806?hl=fr&authuser=1>

---

Dans la roue d'O2MounTainBike :



la Mobilière

