



NOTE D'INFORMATION POUR LE STAGE DE FÉVRIER 2021

Bonjour à tous,

La fédération d'athlétisme de Polynésie Française organise du 22-26 février 2021 un stage fédéral.

Le stage se déroulera sur le stade de la Punaruu le lundi et mardi et sur le stade de Pater le jeudi et vendredi ([voir le tableau des activités](#)).

De plus, deux sorties à la plage sont prévues mardi et vendredi après-midi.
Merci de prévoir le nécessaire.

Le stage sera au tarif de :

- **5 000 cfp** (pour tout dossier rendu complet avant le 13 février 2021)
- **7 500 cfp** (pour tout dossier rendu complet avant le 20 février 2021)
- **10 000 cfp** (pour tout dossier rendu complet en début de stage)

Stade de la Punaruu		Mercredi	Stade de Pater	
Lundi	Mardi		Jeudi	Vendredi
8h30-11h30	8h-11h30	Repos	8h-11h30	8h-11h30
Technique course/ Séance de lancer (poids)	Technique haies/ Séance de médecine ball		Technique haies/ Séance de perche/ lancer variées (marteau)	Initiation haltérophilie (Avec barre, médecin ball) Plusieurs groupes / initiation bondissement variées
Repas			Repas	
13h30-16h30	13h30-16h30		13h30-16h30	13h30-16h30
Séance de lancer variées / initiation relais / lancer (disque)	Séance à la Plage, technique défis		Séance aérobie commun, renforcement/ lancer variées (javelot)	Séance à la plage

- **10 000 cfp** pour tout athlète non licencié à la fédération d'athlétisme de Polynésie Française (au moment du dépôt du dossier)