



# Camp d'entraînement 2013 Marina di Pietrasanta (ITA)

## INSCRIPTION

- 🏆 **Date** Samedi 6 avril – Samedi 13 avril 2013
- 🏆 **Lieu** Hotel « **Villa Ombrosa** »  
Viale Carducci, 21 - Fiumetto  
I-55044 Marina di Pietrasanta (LU)  
[www.hotelvillaombrosa.com](http://www.hotelvillaombrosa.com)  
Séjour en chambres à 2/3 athlètes, chambres climatisées, pension complète (y compris buffet de salade et eau minérale).
- 🏆 **Responsable** Frédéric Dumas  
☎ 079 475 11 16 [frederic.dumas@bluewin.ch](mailto:frederic.dumas@bluewin.ch)
- 🏆 **Voyage** En minibus. Les frais de transport des athlètes (bus, essence, péage) sont pris en charge par le club.
- 🏆 **Participants** Athlètes du CAF dès la catégorie écoliers/ères A (participation à un minimum de 2 entraînements/semaine).  
Athlètes des clubs invités dès la catégorie cadet(te)s B.  
Membres du club/staff/familles du CA Fribourg (vacances actives : vélo, tennis, plage, marche, visites, etc.)
- 🏆 **Entraîneurs** Stéphanie Möckli (sprint), Pierre Marro (haies/sprint), Claudia Wasserfallen (cadets), Frédéric Dumas (demi-fond)
- 🏆 **Frais (provisoires)** **370 EUROS** (pension complète, tout compris)  
Le montant sera encaissé en cash à l'arrivée à Marina.
- 🏆 **Inscription** Jusqu'au lundi **25 février 2013** au moyen du bulletin d'inscription ci-joint (**à remettre à Claudia ou Frédéric**).
- 🏆 **Équipement à emporter** Les athlètes veillent à emporter avec eux des vêtements en suffisance et leur permettant de s'entraîner par tous les temps.

Je me tiens à votre entière disposition en cas de questions.  
Meilleures salutations.

CA Fribourg (CAF)

Frédéric Dumas  
Directeur technique

## Inscription au camp d'entraînement du CAF Marina di Pietrasanta (ITA) 6 au 13 avril 2013

*Outre l'esprit de camaraderie, l'enthousiasme et la bonne humeur, un camp d'entraînement réussi nécessite également du repos, de la récupération, ainsi qu'une hygiène de vie adéquate. Pour cette raison, nous attendons de chaque athlète qu'il respecte certaines règles de camp élémentaires, à savoir notamment :*

- *ponctualité et sérieux lors des entraînements ( y compris échauffement/récupération) ;*
- *respect des heures de repos et des heures d'extinction des feux dans/hors de l'hôtel ;*
- *hygiène de vie adéquate (respect des règles en matière de consommation d'alcool et de tabac).*

*Ces règles sont valables pour tous les athlètes. Nous comptons donc sur le sens des responsabilités de chacun afin de ne pas avoir à intervenir de façon désagréable durant la semaine. Si quelqu'un devait toutefois ne pas respecter ces règles, il serait renvoyé séance tenante à la maison, à ses frais, par le train.*

- Oui, je participe au camp 2013 du CA Fribourg à Marina di Pietrasanta (ITA). De par ma signature / la signature de mes parents, je m'engage à respecter les règles de camp mentionnées ci-dessus.**

Nom(s), Prénom(s): \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Lieu et date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_



**Les participants de moins de 20 ans sont priés de faire signer le talon d'inscription par leurs parents.**

**Veillez retourner ce talon d'inscription à votre entraîneur au plus tard jusqu'au 25 février 2013. Merci !**