

**VIVEZ LA JOURNEE D'UN ATHLETE
 EN FORMATION AU
 CENTRE MONDIAL DU CYCLISME**



9h30 Accueil café-croissant au restaurant le Vélodrome
 Présentation du Centre Mondial du Cyclisme et information sur le déroulement de la journée

Selon offre



10h00 Début des activités. en salle de gymnastique artistique
 (Centre Régional et National FSG de trampoline)
 En fonction de votre niveau et encadré par des entraîneurs nationaux et régionaux du centre FSG :

- Parcours fit-training : testez votre condition physique et devenez, pour quelques instants, un gymnaste en préparation aux futurs Jeux Olympiques
- Activités trampoline : Laissez-vous surprendre par des rebondissements inattendus...

*CHF 50.- / personne
 Min CHF 300.-*



11h30 Fin de l'entraînement : détente, changement de tenue, douche.

12h00 Déjeuner au restaurant le Vélodrome

- Prenez votre repas, en self-service, en compagnie d'athlètes en formation, d'origines internationales
- Ou repas avec service à table (voir nos propositions de menus)

Selon offre



13h00 Reprise des activités : Initiation au cyclisme sur piste

- Goûtez aux sensations du cyclisme sur piste et testez votre vélocité sur un sprint de 200m chronométré (matériel officiel utilisé lors de Championnats du Monde et Jeux Olympiques)
- Accompagnement par un entraîneur qualifié

*CHF 50.- / personne
 Min. CHF 300.-*



14h30 Pause - relaxation
 Possibilité d'organiser une séance de relaxation dynamique

Selon offre



15h00 Initiation au BMX

- Le BMX, pour la 1^{ère} fois sera discipline olympique aux Jeux de Beijing en 2008.
- Testez votre agilité sur le parcours du CMC, préparé spécialement pour des athlètes en préparation à des événements majeurs.

Encadrement par des athlètes ou entraîneurs du CMC

*CHF 40.-/personne
 Min. CHF 250.-*



16h30 Fin de l'entraînement : Retour au calme, douche

17h00 Débriefing/collation et remise du Diplôme CMC

CONDITIONS :

- Programme modulable
- Programme adapté pour un groupe de 8 à 15 personnes
- L'âge minimum requis : 16 ans
- Il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique particulière. Le programme est adaptable selon les aptitudes du groupe
- CMC Exploitation SA décline toute responsabilité en cas d'accident
- Le matériel technique (vélos, chaussures cyclistes, casque) est fourni par le Centre. Les vêtements sportifs sont personnels
- Prix indiqués avec TVA
- Boissons rafraîchissantes durant les activités comprises dans le prix

OPTIONS SUPPLEMENTAIRES

- Photos souvenirs : CHF 5.-/personne
- Classements épreuves CHF 5.-/personne