

		Attention au changement d'heure pour le départ!			
Dimanche	départ	7h00			
30-oct	arrivé La BRESSE (Trajet 4h30)	11h45			
	diner La Bresse (Bressaude)	12h00		13h30	Ok Bressaude réservé
	Entraînement hors piste	13h30		15h00	tour lac Blanchemer + tour Artimont + tour Lac de la Lande (Repérage parcours de nuit Béa/Christine/Mélanie)
	Installation La BRESSE	15h00		16h00	1 responsable inventaire /appart
	sport equipe (foot salle ou ...)	16h30		18h00	Bea/Christine
	Repos/Piscine hotel (7h30-21h30)				
	Souper	19h30			Voir resto réservation (19h00-20h00)
Lundi	Déj	7h00		8h30	
31-oct	Parcour VTT	9h00		11h30	Fabrice (Col de grosse Pierre : le Montagnard)
	Repos/Piscine hotel + Diner	11h30		13h00	
	Entraînement piste (2h00)	13h30		15h00	Exercices sprint + relais 2/2 (repérage parcours lac longemer -lispach Bea/Christine/Mélanie)
	Aquagym	15h30		17h45	Fabrice
	hotel	18h00			
	Souper	18h30		20h00	Attention à l'horaire
	parcours nuit (circuit les bouchaux = 5,2 Km)	20h30		21h30	
Mardi	Déj	7h00		8h30	
01-nov	Entraînement piste (2h00)	9h00		11h00	1 tour 8km/h - 9km/h - ... + relais 1 tour chaque athlète
	Repos/Piscine hotel	11h00		12h00	
	Diner hotel	12h00		13h00	
	Entraînement hors piste	14h00		16h30	lac du Longemer - lac de Lispach + tour du lac
	Sport salle renforcement	17h00		18h30	Mélanie/Pierre Yves
	Souper	19h00		20h30	Voir resto réservation
Mercredi	Déj	7h00 à 8h00			
02-nov	Départ Hotel	8h30			
	Trajet montagne des singes (1h30)				
	Visite (10h00 à 17h00) + repas	10h00		12h30	Repas sur place snack
	Entraînement Metz Indoor	15h00		17h00	Relais sans fin + sprint
	Arrivé Malmédy	20h00			

## STAGE à La BRESSE (Vosges)

**DEPART** : Dimanche 30 octobre à 7 H ,départ de la piste (ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE)

**RETOUR** : Mercredi vers 20h

Adresse de l'hôtel : Hôtel « Résidence Les Vallées ».

31 Rue Paul Claudel 88250 La Bresse 33 3 29 25 41 39

Les accompagnants :

Albert VICHOFF ( 0496 572192) Béatrice LODOMEZ (0497 468894)

Christine MULLER (0474 843634) Fabrice JANSSEN (0496 552117)

Pierre-Yves GODEFROID( 0495 335089) et Mélanie JUNKER( 0484 489340)

Transports : véhicules utilitaires de la Commune + véhicules personnels

### **Documents indispensables à réunir**

- Autorisation parentale pour accord de quitter la Belgique (demander à la commune)
- Photocopie de la carte d'identité –gardez votre carte dans votre portefeuille.
- Renseignements mutuelle-vignette- Coordonnées médecin traitant
- Contacts tel des parents + GSM avec chargeur
- Allergies à signaler ou tout autre info médicale importante.

Les bagages : de préférence des sacs de voyage plus facile à ranger

- Emportez des vêtements chauds , bonnet ,gants
- Tenues de sport-basket de rechange (une paire propre pour la salle)- spikes- Kway
- Maillot de bain (pas de shorts)-une serviette de bain pour l'aquagym-des slaches si possible
- Nécessaire de toilette –pyjama-chaussettes en suffisance
- Les draps et serviettes de toilette et sèche-cheveux sont fournis par l'hôtel
- Petit sac à dos-gourde-lampe frontale-chasuble fluo
- Votre casque VTT si vous en possédez un (sinon on le louera sur place)
- Une tenue de ville pour le restaurant

### Les chambres

Nous aurons un inventaire des chambres à faire, nous vous demanderons d'être attentifs à ne pas déplacer de vaisselle ni de linge d'un appartement à l'autre

Il nous incombera aussi d'en assurer le nettoyage avant de quitter les lieux. Soyez respectueux de l'ordre et du tri des déchets

	Klara	Sophie	Louise B	Noa	Mateo
Zazie					
Emma D	Olivia	Eléonore	Julie	Yannis	Edouard
Léa C	Louise H	Iliya	Bea	Leo	Pierre Yves
Mélanie	Christine			Albert	Fabrice

Cette répartition a été établie afin de vous regrouper en fonction de votre âge et de vos affinités.

L'intégration de tous étant un des objectifs du stage, pour les activités, des équipes de force plus ou moins similaires ont également été formées.

Soins urgents : dispensaire et hôpital sont proches si nécessaire (Gérardmer)

Une petite pharmacie sera emportée par nos soins pour les petits bobos le cas échéant...

Vous aurez tous mal aux jambes, c'est normal lors d'un stage sportif, ne vous inquiétez pas et donnez le meilleur de vous-même !

Vous aurez aussi des moments libres pour le sauna, le hammam, la piscine ou pour éventuellement aller faire vos emplettes.

En principe vous ne devriez pas avoir besoin d'argent. Tous les frais de stage sont compris, le club prend en charge les suppléments.

N'oubliez pas de compléter la liste pour les repas.

Soyez déjà en tenue sportive pour le départ

Des questions ? ...N'hésitez pas...