



ANNONCE DE STAGE

Stage Jeunes Occitanie

Montpellier (34)

6-8 Mai 2023



PUBLIC CONCERNÉ

D/H10 à D/H18 licenciés LOCCO (D/H20 pour groupe ligue), niveau vert à violet (+ accompagnateurs)



PROGRAMME

- Samedi 6 Mai : **Rieucoulon**
 - o 12:30 RV sur place (pique-nique de préférence avant, pour avoir le temps de la digestion)
 - o points GPS : Jaune à Violet : 43.72661907245565, 3.869939544355934
 - o point GPS : Vert et bleu : 43.718168183649645, 3.868586028718727
 - o 12:50 briefing et échauffement
 - o 13:30 début exos
 - o 16:30 fin exos, debriefing, et dépose
 - o 17:00 gouter fourni
 - o 17:15 départ pour l'hébergement
 - o 17 :45 arrivée à l'hébergement, installation dans les chambres et douches
 - o 19:45 Repas
- Dimanche 7 Mai: **Le Caylar de Jaune à Violet et Parc de Cres et Restinclières pour les verts et bleus**
 - o 08:00 Petit déjeuner en autonomie par club dans le bungalow
 - o 08:45 Départ de l'hébergement
 - o 09:15 briefing et échauffement
 - o 10:00 début exos
 - o 12:15 fin exos, debriefing et dépose
 - o 12:45 pique-nique
 - o 14:00 début exos (passage balises de couleurs pour vert/bleu/jaune)
 - o 16:30 fin exos, debriefing, et dépose
 - o 17:00 départ pour l'hébergement
 - o 17:30 arrivée à l'hébergement, questionnaires (vert/bleu/jaune)
 - o 19:45 Repas
- Lundi 8 Mai: **Parc de Saint Sauveur**
 - o 08:00 Petit déjeuner en autonomie par club dans le bungalow, chambres faites et bungalow nettoyé
 - o 08:45 Départ de l'hébergement
 - o point GPS : 43.70845600423315, 3.8338351238394486
 - o 09:15 briefing et échauffement
 - o 10:00 début relais
 - o 12:30 fin relais, et dépose
 - o 12:45 pique-nique
 - o 13:30 fin du stage et départ





ANNONCE DE STAGE

Stage Jeunes Occitanie

Montpellier (34)

6-8 Mai 2023



TARIFS

- 45€ par jeune
- 65€ par adulte

pour les deux nuits, restauration comprise SAUF restant à charge : **Cf logistique restauration**



ACCÈS

Point de rendez-vous le samedi à 13h00 : **Cf programme**



LOGISTIQUE

Hébergement :

bungalows de 6 avec 3 chambres

Apporter draps ou duvet, serviettes, éponge, torchon et liquide vaisselle

Pour le complexe aquatique, maillot de bain, pas de shorty

camping « Le Plein Air des Chênes », Avenue Georges Frêche, 34830 Clapiers

<https://www.sandaya.fr/nos-campings/plein-air-des-chenes>

Restauration :

Traiteur pour les repas et pique nique. Repas pris dans les bungalows.

Pour des raisons de logistique, **vous devrez gérer et préparer** :

- les 2 petits déjeuners du dimanche matin et lundi matin
- pour le repas du samedi soir, les pâtes (pour accompagner le poulet), le pain et le fromage
- pour le repas du dimanche midi, le dessert : fruits, céréales...
- Pour les repas de dimanche midi et lundi midi : bouteilles d'eau et/ou jus de fruit

Courses à prévoir avant de partir (sinon sur place Intermarché superJacou- adresse La Plaine CD112 Jacou, 3 minutes en voiture)

Matériel :

- De course pour 4 séances, y compris puce
- 1 stylo ou crayon (questionnaire vert à jaune),
- 1 épingle à nourrice (suivi vert à jaune)
- Montre (avec GPS si vous avez)
- Tenues adaptées à la saison (y compris pluie et soleil), chaussures avec bonne accroche



INSCRIPTIONS

Inscription en complétant le formulaire Excel ci-joint.

A renvoyer impérativement **avant le 24 Avril 2023** à : pinna.gilles@wanadoo.fr



CONTACT

Gilles Pinna: 06 75 25 82 61 Ludovic Ruiz: 06 63 43 80 78

