

Programme stage U15 2, U16 et + Du 03 au 07 Juillet

Itinérance jusqu'à CEILLAC

	Matin	Après midi	
Mercredi 3 juillet	Chargement, trajet jusqu'à Bourg d'oisans	Vélo route Bourg d'Oisans/Le Monetier les Bains (plusieurs distances possible) COL du LAUTARET	Camping monetier
Jeudi 4 Juillet	Vélo route Le Monetier les bains/ Arvieux COL de l'IZOARD	Footing Trail (8/10km) Séance Biathlon le soir	Camping brunissard
Vendredi 5 Juillet	Vélo de route COL AGNEL	Baignade camping Seance Biathlon le soir	Camping brunissard
Samedi 6 Juillet	Trail ARVIEUX/CEILLAC	Baignade plan d'eau embun + activité surprise	Camping de Ceillac
Dimanche 7 Juillet	Vélo route Ceillac/Chorge (64km 1100d+)	Retour Fin du stage	

Programme prévisionnel: sera adapté suivant la météo et condition physique du groupe

Effectifs Stage du 02 au 06 Juillet 2023

Ceillac	
Filles	Garçons
Adèle Le MONNIER	Liam GUERIN
Wendy BELIERE	Mathéo GUERIN
Charlie FANJAS CLARET	Charly NONGLATON
elise CLOT CODARD	Mael MALIQUEO
Lise FLEURY	Niels JAUDOUIN
Lili VASSAL	Héry PAYET
Jeanne TEYSSANDIER	Clément PUTOT
Salomé LUCAS	Firmin Le MONNIER
Nita CALICAT	Keryan OLAGNE
Elya GAUDU	Alexis JOUFFREY
Alice DERUELLE	Thibault DESFONDS
Melina CALDARA	Colin MATHIEU
Liz thi LAMOUR	Evan REY
	Antoine MUNOZ
	Elias
13	15

Coachs
Angeline
Robin
Véro
Chloé
Murielle

Liste matériel indispensable

Stage U15 2, U/16 et +

OK

Une tente pour 2 ou 3

	1 casque obligatoire	
	Vélo route en bon état de fonctionnement , regardez l'état de vos pneus, vos freins et le bon fonctionnement du dérailleur !	
	Matériel de réparation (chambre à air (2), pompe) + 1 antivol pour 2 vélos (très important)	
	2-3 cuissards, 2-3 maillots de vélo (avec poches derrière), manchettes, coupe-vent fin, 1 paire de gants court et long	
	1 paire de lunette de soleil	
	1 porte bidon avec bidon ou banane	
	1 paire de baskets pour footing (en bon état)	
	1 casquette pour protection soleil en rando	
	1 collant long au cas où...1 bonnet	
	1 duvet	
	Veste club + tee-shirts club.	
	1 petit sac à dos pour le trail	
	1 trousse de toilette + Serviette de bain	
	1 petite pharmacie perso	
	Crème solaire	
	1 vieille paire de basquet ou chaussure d'eau	
	3-4shorts	
	4-5 tee-shirts	
	1 pantalon léger ou survêtement	
	1 pull ou polaire	
	1 K-way	
	Maillot de bain	
	Argent de poche, carte d'identité	
	Bandeau, casquette du club	
	Barres de céréales pour la semaine	
	Bol ,cuillere,couteau , verre en plastique pour le petit dejeuner	
	Pique-nique perso le Mercredi midi	
	un Cheque de 240€ a l'ordre du CSN Villard	
	La forme !!! et la bonne humeur !!!	

Tous ce matos est important, c'est pour votre confort et pour le bon déroulement de la semaine !!!