



STAGE DE LA TOUSSAINT SAISON 2012/2013



Pour les Benjamins, Minimes et Cadets non sélectionnés

MERCREDI 31 OCTOBRE 2012 : RANDONNEE EN SKI-ROUES

LACHAT-CUVERY

Lieux et horaires : RV à 9H00 au parking de Lachat. Retour à Lachat vers 15H30.

Le déjeuner est offert à l'auberge de Cuvéry.

Inscription : Obligatoire en passant par les responsables de ski-club qui la réaliseront à l'adresse suivante comlyonnain.stage@laposte.net (par l'intermédiaire du formulaire habituel).

POUR DES RAISONS DE SECURITE ET DE PLACES DISPONIBLES DANS "LE BUS DE SECOURS", N'INSCRIRE QUE DES LICENCIÉS QUI ONT DÉJÀ UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE ET SÛRE DU SKI ROUE (CLASSIQUE ET SKATING).

Transport : A la charge des clubs ou des parents.

Encadrement : A la charge des clubs (**bénévoles de chaque club + personnes intéressées par le monitorat fédéral**).

ATTENTION : La mise à jour de la licence 2012-2013 est indispensable pour participer au stage (voir avec vos clubs).

Équipement : Chaque skieur devra avoir son **casque**, ses **gants**, ses **lunettes**, une **gourde** + porte-gourde, une barre de céréales et des vêtements appropriés à la météo du jour.
Apporter les skis-roues, bâtons et chaussures des deux techniques (classique et patinage).

ATTENTION : Se munir obligatoirement d'une chasuble fluo ou d'une veste fluo.

Prévoir un sac avec affaires de rechange pour mettre dans le bus qui accompagnera.

MERCREDI 7 NOVEMBRE 2012 : MARCHE À SKI AVEC BÂTONS

CULOZ-LE GRAND COLOMBIER

Lieux, horaires et transport : Ramassage en car :
Départ 8H00 Cormaranche-en-Bugey
8H10 Hauteville (place de la salle des fêtes)
8H15 Brénod (place du village)
8H20 Col de la cheminée
8H25 Grand Abergement (place)
8H30 Ruffieu
8H45 Artemare (Monument aux morts)
9H00 Culoz (Parking salle des fêtes).

Retour : Départ du car du Grand Colombier vers 14H00 pour Ruffieu, Brénod, Hauteville, Cormaranche (retour vers 15h00-15h30).

Encadrement : A la charge des clubs (**bénévoles de chaque club + personnes intéressées par le monitorat fédéral**).

ATTENTION : La mise à jour de la licence 2012-2013 est indispensable pour participer au stage (voir avec vos clubs).

Rappel : Les parents bénévoles sont les bienvenus afin d'optimiser l'encadrement.

Équipement : Prévoir un sac à dos avec les affaires de rechange et le repas du midi, pour mettre dans le bus qui accompagnera.

Prévoir également des barres de céréales, une gourde + porte-gourde, des vêtements appropriés à la météo du jour, des chaussures de marche ou baskets appropriées + des bâtons de marche.

Renseignements pour chacune des sorties : La veille de chaque journée de stage, un répondeur sera actualisé pour confirmer la sortie, donner les infos de dernière minute.

N° du répondeur : 06 33 68 87 07

Sinon contacter Denis BRUN au 04 74 35 25 45 ou Marc-Antoine TESSIER au 04 69 18 14 69.