



# STAGE DE LA TOUSSAINT SAISON 2019/2020



Uniquement pour les U13 (2007/2008), U15 (2005/2006) et U17 non sélectionnés (2003/2004)

## MERCREDI 23 OCTOBRE 2019 : RANDONNÉE EN SKI-ROUES

### LACHAT-CUVERY

**Lieux et horaires :** RV à 9H00 au parking du Centre Montagnard de Lachat. Retour à Lachat vers 15H00.

**Inscription :** Obligatoire en passant par les responsables de club qui la réaliseront à l'adresse suivante [comlyonnain.stage@laposte.net](mailto:comlyonnain.stage@laposte.net) avant le lundi 21/10/2019

**POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ ET DE PLACES DISPONIBLES DANS "LE VEHICULE DE SECOURS", N'INSCRIRE QUE DES LICENCIÉS QUI ONT DÉJÀ UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE ET SURE DU SKI ROUE (CLASSIQUE ET SKATING)**

**Transport :** A la charge des clubs ou des parents

**Encadrement :** A la charge des clubs (MF de chaque club + les personnes intéressées pour passer le monitorat fédéral et pour se recycler)

**ATTENTION :** La mise à jour de la licence 2019-2020 est obligatoire pour participer au stage (voir avec vos clubs).

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

Chacun apporte son pique-nique + eau

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



Se munir obligatoirement d'une chasuble fluo ou d'une veste fluo



## MERCREDI 30 OCTOBRE 2019 : MARCHÉ À SKI AVEC BÂTONS

### CULOZ - LE GRAND COLOMBIER

**Lieux, horaires et transport :** Ramassage en car :  
**Départ** 8H00 Cormaranche-en-Bugey (place du village)  
8H10 Hauteville (place de la salle des fêtes)  
8H15 Champdor (devant l'école)  
8H20 Brénod (place du village)  
8H30 Col de la cheminée  
8H40 Le Petit Abergement  
8H45 Ruffieu  
9H05 Artemare (Monument aux morts)  
9H15-9H30 Culoz (Parking salle des fêtes).

**Retour :** Départ du car du Grand Colombier vers 14H00-14H30 pour Ruffieu (~15h)... , Brénod (~15h20), Hauteville, Cormaranche-en-Bugey (retour vers ~15H45).

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

**ATTENTION :** La mise à jour de la licence 2019-2020 est indispensable pour participer au stage (voir avec vos clubs).

**Rappel: Afin d'optimiser l'encadrement, les parents bénévoles sont les bienvenus.**

**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. Merci de ne laisser aucun message.

**N° du répondeur : 06 33 68 87 07**

Sinon contacter Fabien LETONDEUR au 04 74 36 04 95 ou Marc-Antoine TESSIER au 04 69 18 14 69.