# Déroulé du stage club 01 et 02 avril 2017

 **Programme prévisionnel du stage :**

**Samedi :**

* 8h15 RDV co-voiturage au départ de la Redoute
* 9h00 / 10h00 Petit déjeuner, accueil et installation
* 10h00 / 12h00 **Footing puis yoga ou pilates** en ½ groupe (intervenants extérieurs)
* 12h30 / 13h30 Repas
* 14h00 / 16h00 **Conférence et pratique 1** – Préparation mentale (Patrice Huet – CREPS de la Réunion)
* 16h00 / 18h00 **PPG sur la plage** (Ronan)
* 19h30 / 20h30 Repas
* **Soirée conviviale club** sur la plage

**Dimanche :**

* 8h00 Petit déjeuner
* 9h00 **Photo souvenir de stage**
* 9h30 / 12h00 **Séance parcours "mini raid"** (Ronan)
* 12h30 / 13h30 Repas puis rangement
* 14h30 / 15h30 **Stretching de la théorie à la pratique** (Ronan)
* 15h30 / 17h30 **Conférence et pratique 2** – Intervention Nutrition (Gwenaëlle – référente nutrition de Terre de Sport)
* 18h00 Fin de stage. Retour prévu à la Redoute vers 18h45

**A noter :**

* Damien encadrera un « mini-stage » pour les enfants de la section trail junior sur la journée du dimanche. La participation à cette journée est gratuite.

**Quelques infos d'organisation :**

-Une babysitter (infirmière diplômée d’état) sera présente sur toute la durée du stage afin de garantir aux couples sportifs une participation optimale à ce weekend sportif.

-Participation aux 2 jours du stage gratuite pour les enfants de moins de 2 ans. 80 € pour les enfants de plus de 12 ans. Les enfants inscrits à la section trail junior seront sous la surveillance de la babysitter le samedi et rejoindrons Damien pour la journée du dimanche.

-Prévoyez votre **maillot de bain** et votre serviette pour la baignade.

-Draps fournis mais **pas les serviettes de toilettes**.

-**N'oubliez pas de prendre un tapis de sol** pour le stage et **une grande serviette** pour faire tous les exercices au sol.

-S'il vous plait, pour sauver la nature, pour la convivialité et parce que c'est trop bien, RDV **co-voiturage pour le départ sur le lieu du stage :**

*RDV 8h15 devant la Redoute pour départ Saint Denis,*

-**Pour accès voiture :** RDV à Etang Salé (adresse à confirmer)

Pour toutes questions ou remarques, contactez-moi !

quereronan@hotmail.fr ou 0692 95 16 44

# Feuille d'inscription

# Stage club

# 01 et 02 avril 2017 à Etang salé

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Mail (très lisible !) :

Régime alimentaire particulier :

Votre inscription sera prise en compte après versement d'un chèque de 160€ par adulte et 80€ par enfant de plus de 2 ans (à l'ordre de Terre de Sport). Ce prix comprend l'ensemble des prestations offertes sur le WE : hébergement, repas, entraînements et conférences.

Hébergement et repas se feront sur place au centre de vacances.

***Possibilité d’accueillir des personnes extérieures sous réserve de présentation d'un certificat médical.***

**Questions et réservations auprès de Quéré Ronan 0692 95 16 44 ou** **quereronan@hotmail.fr**

**Prévoir :**

* Affaires toilettes et serviette de bain (draps et couvertures fournis)
* 2 à 3 tenues de sport
* Chaussures de trail et si possible de running
* Tapis de sol et serviette éponge pour relaxation