



# *Réseau de Développement des Espoirs* *02 et 03 décembre 2017*

## *Buthiers (77)*

**Organisateur :** LIFCO

**Contact :** Alain Rouleaux(COLE) [alain.rouleaux@free.fr](mailto:alain.rouleaux@free.fr) , 0603548067

**Public concerné :** De H/D 14 à H/D18, niveau minimum balise jaune.

Les groupes peuvent venir avec des jeunes qui sortent de ce cadre mais sous leur propre responsabilité.

### Samedi 02 décembre :

- **De 13h30 à 17h30** : situations d'entraînements

**Rendez-vous en forêt de Larchant :**

Coordonnées GPS : 48.297359° N 2.598425° E

Les ateliers commencent à 13:30, il faut donc prévoir un temps de repas avant...

Programme : 4 à 5 situations d'entraînement de 1 à 3 km chacune. Elles sont déclinées en 2 niveaux (violet/noir et jaune/orange)

Tous les circuits seront chronométrés en GEC.

Matériel obligatoire : Boussole, pointeur, jambes couvertes, **montre**

Recommandé : boisson, tenue d'échauffement et / ou de rechange

**Peut être un petit sprint de nuit prévu sur la base de loisirs de Buthiers : prévoir des lampes frontales**

### **Hébergement: Base de loisir de BUTHIERS (77)**

coordonnées GPS : 48.294068° N 2.432271° E

Hébergement en demi-pension. Le repas du dimanche midi ne sont pas compris.

Si vous souhaitez des paniers-repas pour le voyage retour, cela peut être demandé sur réservation.

Il est préférable de prévoir un Duvet.

### Dimanche 03 décembre:

- **De 9:00 à 11 :30** Situation de relais / course au contact

Cartes de Buthiers.

2 niveaux (violet/noir et jaune/orange).

Debriefing rapide et retour

### Inscriptions

**Avant le 26 novembre 2017** par mail avec le bulletin d'inscription joint.

**Forfait hébergement : 35€/ personne**

**Prévoir pique-nique du dimanche midi et sac de couchage**