

RDE 13 et 14 Janvier Ecouves (61) et Sillé le Guillaume (72)

Ligue Pays de la Loire





Réseau de Développement des Espoirs

13 et 14 janvier 2018

Forêts d'Ecouvres (61) et de Sillé (72)

Organisateur : Ligue Pays de la Loire

Contact : Valentin Chareyre, chareyre5007@laposte.net, 06-33-56-58-27

Moniteur référent : Thierry Vermeesch. Stagiaires Regis Flament (samedi) et Eric Brassart (dimanche)

Public concerné : De H/D14 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 13 janvier

De 13h00 à 16h30 : situations d'entraînements

Rendez-vous : Sur la commune de Radon (61), le lieu exact sera précisé ultérieurement.

Accueil : à partir de 12h00 sur place pour pique-niquer pour ceux qui le souhaitent (prévoyez votre panier repas)

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

Tous les circuits seront chronométrés en GEC

Matériel obligatoire : montre, boussole, pointeur (doigt), jambes couvertes

Fortement recommandées : boisson, tenues d'échauffement et de rechange

De 16h30 à 19h00

Déplacement vers Sillé-le-Guillaume (72)

Débriefing des exercices de l'après-midi

Préparation de l'exercice de dimanche matin

Hébergement

[Base de voile de Sillé-le-Guillaume](#)

Hébergement en pension complète (samedi soir, dimanche matin et midi)

Duvet à emmener

Dimanche 14 janvier

De 9h00 à 11h30 : situations de relais / course au contact

Carte de Sillé-le-Guillaume

Chronométrage à la GEC

3 niveaux (jaune, orange et violet).

Débriefing rapide

De 11h30 à 13h00

Douche, pique-nique et retour

Inscriptions

Modalité : avant le 07 janvier 2018 [en cliquant ICI](#) et en complétant le tableau google doc.

Forfait : 35€ / personne pour :

- Repas : samedi soir, dimanche matin et dimanche midi
- Hébergement du samedi soir
- Impression des cartes et organisation globale.

