



RDE **3 et 4 février 2018**

Forêt de Bord – Léry-Poses(27)

Organisateur : Ligue de Normandie et COBS

Contact : julien.mileo@sfr.fr / tél : 06 77 46 26 91

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 3 février :

- **De 13h00 à 18h30** : situations d'entraînements

Rendez-vous en forêt de Bord : Le lieu exact sera précisé ultérieurement.

Les ateliers commencent à 13h00, il faut donc prévoir un temps de repas avant...

Programme : 4 situations d'entraînement de 1 à 3 km chacune en forêt et 1 situation ludique sur le lieu d'hébergement, en fin d'après-midi.

Elles seront déclinées en 3 niveaux (jaune, orange et violet).

Tous les circuits seront chronométrés en GEC

En soirée : Débriefing des exercices de l'après-midi.

Dimanche 4 février :

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

Chronométrage à la GEC

3 niveaux (jaune, orange et violet).

Debriefing rapide et retour à la base de loisir pour le repas du midi.

Matériel obligatoire : Boussole, pointeur SI(possibilité de prêt), jambes couvertes, **montre et lampe frontale**

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

Hébergement : Base nautique de Léry-Poses

Coordonnées GPS : 49°17'47.2"N 1°14'56.5"E

Rue du Souvenir Français, 27740 Poses

Hébergement en pension complète. Le petit déjeuner ainsi que les repas des samedi soir et **dimanche midi** sont compris.

Draps fournis mais penser à prévoir **un duvet**.

Forfait hébergement : jeunes : 27 €
accompagnateurs : 37 €

Inscriptions :

Avant le 15 janvier 2018 par mail à cobs@free.fr avec le bulletin d'inscription joint.

