



## ***RDE*** **3 et 4 février 2018**

### ***Forêt de Bord – Léry-Poses( 27 )***

**Organisateur :** Ligue de Normandie et COBS

**Contact :** [julien.mileo@sfr.fr](mailto: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](mailto:cobs@free.fr) avec le bulletin d'inscription joint.

