

Pour tous les jeunes participant au RDE



Samedi 14 février :

Vous devez arriver au plus tard à **12h00** à l'institut Charles Quentin à Pierrefonds.

Votre numéro de chambre vous sera donné. Vous pourrez déposer vos affaires et pique-niquer au chaud sur place (prévoyez votre repas froid)

Vous déposerez vos lampes frontales à l'accueil CO avant de partir de l'institut à 13h30 (être déjà en tenue et avec son matériel prêt pour les exercices).

13h30 : départ de l'Institut vers le lieu de RDV pour le départ des exos.

14h00 : démarrage des exercices (course aux defs, choix d'itinéraire, suivi d'itinéraire). Penser à vider votre doigt à la GEC après chaque exercice.

16h45 : début du débalisage

17h45 : RDV des stagiaires à l'institut pour l'exercice de fin d'après-midi avec leur lampe frontale.

18h00 : Départ de l'exercice de nuit (lapin belge)

Entre 18h30 et 19h00 : douches

19h-20h : Horaire du repas à respecter **impérativement**.

20h30 : Débriefing commun et par groupe de niveau. Revenir avec ses cartes et ses temps intermédiaires.

22 h00 : Tout le monde au lit !!



Dimanche 05 février :

7 h00 : Petit-déjeuner.

8h30 : départ de l'institut avec clefs des chambres rendues à l'accueil co, les chambres seront laissées propres svp. Pas de retour possible aux chambres après l'entraînement du dimanche matin. Jean Luc aura le minibus pour vous transporter.

8h45 : débriefing et échauffement.

9h00 départ en masse du one man relay.

12h00 : fin de l'entraînement . Récupération du panier pique-nique puis retour à la maison.

Matériel à prévoir :

2 tenues de sport, 1 paire de chaussures pour courir + 1 paire pour mettre après l'entraînement, son matériel CO, lampe frontale, épingle à nourrice, feutre fluo rose, stylo, duvet, affaires de toilette