



## **Stage de reprise août 2018 - semaine 35**

Concernant toutes les gymnastes à partir de la catégorie benjamine (nées en 2009) inscrites en section compétition en 2017-2018 et se réinscrivant en 2018-2019. Se déroulera du 27 au 31 août 2018 selon le planning ci-dessous. [Reprise des entraînements habituels la semaine suivante.](#)

**Lundi 27/8, mardi 28/8 et mercredi 29/8**, au camping "Rondin des bois" à Rocles (48300).

Activités proposées : parcours aventure, stand up paddle, canoë, trottinette électrique pour les plus grandes, trampoline, footing, mini-golf, piscine.

Hébergement en chalet de rondins. Restauration en gestion libre.

**Jeudi 30/8 et vendredi 31/8**, au gymnase Massot, de 10h à 16h. Pique-nique tiré du sac.

Arriver en tenue avec baskets aux pieds pour aller courir.

Coût total du stage, restauration comprise : 100 €(possibilité de règlement en chèques vacances).

**Pré-inscription JUSQU'AU 19/6/2018**

Pour Naussac, rendez-vous lundi place de la Libération à 8h45.

Retour prévu mercredi place de la Libération à 17h30.

*Nous aurons besoin de parents volontaires pour le covoiturage à Langogne, à l'aller et au retour.*

Matériel et tenues nécessaires :

Pour la nuit :

- sac de couchage ;
- pyjama ;
- trousse de toilette et serviette pour la douche ;
- éventuellement, une paire de claquettes/tongs pour se déplacer dans le camping et une lampe de poche.

Pour les activités :

- une paire de baskets (pour courir, randonnée et parc acrobranche) ;
- 2 maillots de bain ;
- 1 serviette (utilisée pour la piscine et après les activités dans l'eau) ;
- un short confortable et pas trop court (ou un pantalon de jogging si pas chaud) pour le parc acro afin que le baudrier ne blesse pas ;
- une tenue pour courir (short ou corsaire, T-shirt ou brassière) ;
- un petit sac à dos contenant une gourde.

La plage étant en cailloux, il est plus confortable d'avoir des chaussures que l'on peut mouiller, mais, si ce sont des tongs, on ne peut les garder dans le canoë, donc *à vous de voir*.

Les combinaisons néoprène sont prêtées lorsqu'il ne fait pas très chaud ; cependant, il y a peu de petites tailles, donc, si vous en possédez une ou avez la possibilité d'en emprunter, emportez-la.

Pour le séjour :

- sous-vêtements et vêtements nécessaires pour 3 jours
- comprenant au moins : un vêtement style K-way, 2 polaires, 1 pantalon (privilégier quelque chose qui sèche vite), lunettes de soleil, casquette ou chapeau, + crème solaire.

Nous n'avons pas besoin de matériel électronique. Les téléphones resteront chez les parents.

Numéros de téléphone portable des entraîneuses en cas de besoin :

Mathilde Michel : 06 03 13 69 68 – Natacha Gaudin : 06 18 19 34 52.

La nourriture est fournie ; il n'est pas nécessaire d'avoir des provisions dans son sac.