

EMPLOI DU TEMPS STAGE PREVISIONNEL: 7 & 8/04/2018

HORAIRES	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
		8H30 9H	PETIT DEJEUNER
9H30 10H00	ACCUEIL ET INSTALLATION DANS LES CHAMBRES	9H 10H	TEMPS LIBRE
10H00 10H30	PRÉSENTATION DU STAGE	10H 12H	ENCHAINEMENT vélo/course à pied
10H30 12H00	COURSE A PIED / TEST SPORT SANTÉ	12H 13H	DEJEUNER
12H30 13H30	DEJEUNER	13H 14H	REPOS
13H30 14H00	REPOS	14H 15H30	NATATION
14H00 16H00	VÉLO DE ROUTE	15H30 16H	LIBERATION DES CHAMBRES
16H00 19H00	GOUTER/TEMPS ECHANGE/ TABLE RONDE	16H 16H30	BILAN ET FIN DU STAGE
19H00 20H00	NATATION	RAPPEL : draps / couette à disposition au CRJS	
20H15 21H15	DÎNER		

*Matériel non fourni, bien prévoir son **Vélo route** en état de fonctionnement avec le casque et matériel de réparation.

Groupes de niveaux : dans chaque séance des groupes de niveaux seront mis en place et ainsi adaptés à votre pratique.