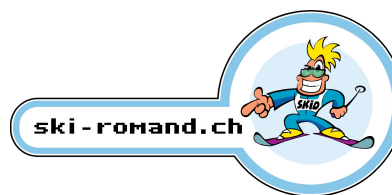


CONVOCAATION CADRES A, E et S

(+ Vincent Cester, Sven Buchs, Morgane Dubois, OJ 3)

Camp du 25 au 27 août 2006.



Lieu :

Chablais : Aigle, St Gingolph, Torgon, Les Plans sur Bex.

Activités :

ski à roulettes classiques et skate, course à pied, marche en montagne, force.

Matériels à amener :

sac de couchage, pique-nique pour le premier midi, matériel de skis à roulettes classique et skate (chaussures, bâtons, skis, casque), chaussures de course à pied, carnet d'entraînement, sac à dos (assez volumineux, doit comprendre sac de couchage, recharge pour un jour, nourriture), lunettes, maillots de bains, bâtons pour marche en montagne.

Programme :

25 août : séance de bondissements et force (Aigle, UCI), marche en montagne de St Gingolph au refuge de Bise en passant par Novel et le col de bise.

26 août : marche en montagne en passant par les Cornettes de bise, retour à Novel et St Gingolph ou retour sur Torgon (suivant météo), ski à roulettes de Bex au plans sur Bex avec équilibre et technique, soir entretien entraînement.

27 août : ski à roulettes (technique, endurance force), course à pied.

Encadrement :

Minus.

Coûts :

Environ 100 à 110 chf.

Rendez-vous :

UCI Aigle, vendredi 25 août, 09h00.

Fin du camp :

dimanche 27 août, 16h30, Les Plans sur Bex.

Hébergement :

Refuge de Bise, Abondance (1^{ère} nuit), ancienne poste, Les Plans sur Bex (2^{ème} nuit).

Informations supplémentaires, *problèmes de transport* :

Lanquetin Yves : +33 650195 226.
yves.lanquetin@wanadoo.fr

Inscriptions :

Au plus tard pour le 20 août, 20h00 (sms à Minus).

Remarque :

Suite à une convocation pour une formation d'entraîneur à Macolin par Swiss-Ski, je ne pourrai assurer le camp à partir du 24 août, d'où cette convocation à partir du 25, merci de votre compréhension. Le camp du week end du 17 septembre sera plus long (à partir du jeudi).

Minus, le 13.08.06.

