

# STAGE JEUNE CHATEAU-GONTIER

*Lundi 29 avril au Jeudi 2 mai 2024*



## Organisation

- **Départ Lundi 29 avril à 10h30** / Retour Jeudi 2 mai en fin d'après-midi (un sms vous sera envoyé au moment du départ).
- **Prévoir un pique-nique froid pour le lundi midi.**
- Accompagnateurs : Marianne Quelen, Katty Grillot et Edouard Jaulent.
- Le trajet se fera en minibus.
- Hébergement Camping du Mûrier, rue Alain Gerbault, 53400 Craon
  - Chalet 1 : Emma, Apolline, Capucine, Anaïs, Lou / référente Katty
  - Chalet 2 Charlotte, Elsa, Aneirin, Sarah / référente Marianne
  - Chalet 3 Clément, Robin, Gurvan, Théotim, Sacha / référent Edouard
  - Chalet 4 Riwan, Raphael, Loen, Timaël / référent Vincent
  - Chalet 5 Adam, Aloys, Léo, Kieron / référent Youen
- Entraînement Espace Aquatique Pierre de Coubertin, 53200 Château-Gontier
  - Lundi 29 avril 17h00-18h30
  - Mardi 30 avril 9h30-11h00 et 17h00-18h30
  - Mercredi 1<sup>er</sup> mai 9h30-11h00 et 17h00-18h30
  - Jeudi 2 mai 9h30-11h00

**Attention le voyage se fait en minibus, pas de place au superflu.**

### Trousseau

- Sac de couchage
- 1 drap lit 2 places
- Affaires de sport
  - Chaussures de course extérieure.
  - 2 Pantalons de sport (jogging, leggings).
  - 2 Vestes de sport (du style running, chaud et respirant) ou sweat.
  - K-way ou coupe-vent.
  - Bonnet et casquette
  - Crème solaire.
- Matériel pour la natation :
  - Palmes personnelles OU celles du club (à prendre lors du dernier entraînement à BDC).
  - **Claquettes OBLIGATOIRE.**
  - Short et T-shirt du Club (violet).
  - 2 maillots de bains.
  - 2 serviettes de bain.
  - **1 bonnet de bain du club.**
  - 1 paire de lunettes de natation.
  - 1 sac à dos pour se rendre au bassin.
  - 1 gourde ou bouteille 50 cl/75cl **INDISPENSABLE.**

*Pour le reste cela est à votre initiative (**attention, tout doit tenir dans 1 seule valise de taille moyenne**). C'est un stage d'entraînement, donc inutile d'amener 6 tenues différentes accordées aux tendances de la mode 😊 ! les bonbons sont tolérés mais avec modération !*

Contact durant le stage :

**YOUEN 06 95 05 30 42**

**VINCENT 07 85 69 71 31**