

## Programme stage vacances de la Toussaint

jour	heure	groupe	activités
<a href="#"><u>L 23/10</u></a>	9h30/12h 14h/16h30	Grands Moyens	Ski roues classique Corrençon Ski roues skate Corrençon
<a href="#"><u>M 25/10</u></a>	14h/16h30	Grands	Ski roues skate Corrençon
<a href="#"><u>S 28/10</u></a>	9h30/11h00 11h/12h30 14h/15h30 15h30/17h	Grands Moyens Petits 1 Petits 2	Course à pied Course à pied Coordination Coordination
<a href="#"><u>L 30/10</u></a>	10h00/12h00 13h30/15h 15h/17h	Moyens Grands Petits	VTT CP, base athlé, gainage Marche
<a href="#"><u>M 31/10</u></a>	9h30/12h 14h/15h30 15h30/17h	Moyens Petits 1 Petits 2	Ski roues Classique Corrençon Découverte base athlé + sport co Découverte base athlé + sport co
<a href="#"><u>M 1/11</u></a>	Journée raid	Grands	
<a href="#"><u>J 2/11</u></a>	9h30/11h 11h/12h30 14h/15h30 15h30/17h	Grands Moyens Petits 1 Petits 2	Course à pied + Tir Course à pied + Tir Course à pied + Tir Course à pied + Tir
<a href="#"><u>V 3/11</u></a>	Repos		
<a href="#"><u>S 4/11</u></a>	Journée	Tous	Course biathlon Grenoble

Soit :

7h30 plus le raid pour les grand

8h00 pour les 2004-2005 (moyens)

6h30 pour les petits

Pour la nuit au gîte (que les grands), prévoir 8 euros pour une soirée pizzas. Prendre un duvet et une taie d'oreiller par personne.

Au petit déjeuner il y aura pain + confiture + boisson chaude. Pour ceux qui veulent autre chose il faudra prendre ce qu'il vous fait plaisir.

Prévoir également 1 pique-nique pour la journée raid.

La journée Raid j'ai prévu ski roues classique de Méaudre jusqu'au col de la Croix Perrin, marche jusqu'à la table d'orientation en passant par les crêtes de la Molière. Pique-nique à la Molière et ensuite VTT jusqu'au gîte Arc en Ciel par les Aigaux.

J'aurai sûrement besoins de parents pour me monter les VTT à la table d'orientation.