

## Programme stage U13-1/2, U15-1 et + Du 08 au 11 Juillet

### AUBERGE DE LA MONNE

	Matin	Après midi
lundi 8 juillet	Chargement, trajet jusqu'à Olloix	velo de route /vtt autour d'olloix 35KM/ 760D+
mardi 9 juillet	velo de route /vtt Olloix /lac aydat 51KM /800D+	trail Puy de Dome 10KM/lac
mercredi 10 juillet	sortie longue journee puy de sancy trail /pique nique	lac
jeudi 11 juillet	velo de route 53km olloix-puy de montrodeix 900 D+ /vtt	trajet/retour

Programme prévisionnel: sera adapté suivant la météo et condition physique du groupe



## Liste matériel indispensable

Stage U13/U15-1		OK
	<b>Vélo route en bon état de fonctionnement</b> , regardez l'état de vos pneus, vos freins et le bon fonctionnement du dérailleur !	
	Matériel de réparation (chambre à air (2), pompe) + <b>1 antiviol pour 2 vélos</b> (très important)	
	1 a 2 cuissards, 1 ou 2 maillots de vélo (avec poches derrière), manchettes, coupe-vent fin, 1 paire de gants court et long	
	1 paire de lunette de soleil	
	1 porte bidon avec bidon ou banane	
	1 paire de baskets pour footing ( <b>en bon état</b> )	
	1 casquette pour protection soleil en rando	
	1 collant long au cas où...1 bonnet	
	Veste club + tee-shirts club.	
	<b>1 petit sac à dos pour le trail</b>	
	1 trousse de toilette + Serviette de bain+ une serviette de plage	
	1 petite pharmacie perso	
	Crème solaire	
	3-4shorts	
	4-5 tee-shirts	
	1 pantalon léger ou survêtement	
	1 pull ou polaire	
	1 K-way	
	<b>Maillot de bain (pas un short !!!!)</b>	
	Argent de poche, carte d'identité	
	Bandeau, casquette	
	Barres de céréales pour la semaine	
	<b>Pique-nique perso de lundi midi</b>	
	<b>un Cheque de 240€ a l'ordre du CSN Villard</b>	
	<b>La forme !!! et la bonne humeur !!!</b>	

Tous ce matos est important, c'est pour votre confort et pour le bon déroulement de la semaine !!!