

## STAGE SPORTIF VACANCES DE LA TOUSSAINT

Le club organise pendant les vacances de la toussaint un stage sportif. L'objectif de se stage est multiple :

- Pratique du sauvetage côtier
- Développement de la condition physique générale
- Apprentissage des gestes de premier secours
- découverte de sites culturels du département

### Planning général

Lundi: Sauvetage côtier

Mardi: randonnée pédestre

Mercredi: secourisme

Jeudi: sauvetage côtier

Vendredi: randonnée VTT

Toutes les activités se déroulent sur la journée. Il faudra donc prévoir un repas froid pour le repas de midi. Les activités peuvent être aménagées selon la météo du moment. Le stage sera annulé si moins de 8 personnes y participent. Le cout du stage est de 70 euros par personnes.

Planning détaillé du stage :

Lundi et jeudi : sauvetage côtier
-----------------------------------

Lieux UDSIS St Cyprien  
Horaire de 9h à 16h30

Déroulement :

9h à 10h30 épreuves sur sable : course, sprint, bateau musicaux, relais,

10h30 à 11h pause collation

11h à 12h entrainement course nage course et bouée tube

12h à 13h30 pause repas (possibilité de manger dans une salle)

13h30 14h30 jeu de plage (beach volley ou ultimate)

14h30 à 16h entrainement paddle board et kayak

16h à 16h30 reconditionnement du matériel, douche...

Prévoir :

tenue de sport

Vêtement chaud (survêtement, pull, coupe vent, bonnet)

Maillot de bain , palmes et combinaison neoprene

Mardi : Randonnée pédestre
----------------------------

Départ de la plage du Racou (parking principal) à 9h. (Rendez vous à 8h45)

Arrivée plage de Paulille vers 16h

Distance environ 13 km

Dénivelé : environ 300m

Déroulement :

Début dès la plage du Racou par le sentier du littoral (attention ne pas confondre avec la promenade du littoral qui est aujourd'hui fermé). Passage par le centre Collioure puis remonter vers le moulin de Collioure. Nous continuons à monter vers le fort St Elme.

Nous descendons alors vers port vendre puis vers le sémaphore du cap Béar. Nous continuons ensuite le sentier du littoral, jusqu'à l'ange de Paulille. La journée se termine enfin par la visite du grand site de l'anse de Paulille.

Prévoir :

une tenu de sport

Sac à dos

Vêtement de rechange

Vêtement chaud type pull, kway ou veste

collation (barre céréales, fruit) et repas froid

1,5l d'eau.

Mercredi Formation secourisme PSC1

Durée 7h  
Lieu UDSIS St Cyprien

Déroulement  
9h à 13h formation  
13 à 14h pause repas  
14h à 17h formation

Prévoir repas froid

Vendredi Ballade VTT

Ballade en vtt le long des canaux de perpignan (piste)

Rendez vous à 8h30 sur le parking d'auchan près de la station service

Déroulement :  
8h30 prise en mains et exercices vélo : équilibre, maniabilité...  
9h départ ballade environ 20km  
Retour vers 12h

Important :  
Avoir VTT en bon état  
Casque obligatoire  
Prévoir :  
Collation (barre céréales, fruits) et de l'eau  
Vêtement chaud type coupe vent ou pull  
Des gants sont fortement conseillés

Le circuit VTT se déroule sur piste ou chemin interdit à tout véhicule motorisé

## *Inscription*

*Nom*

*Prénom*

*Dates des stages*

*Deux périodes sont proposées. Pour satisfaire le plus grand nombre d'entre vous, merci de nous indiquer vos disponibilités et vos préférences (ordre de préférence 1 ou 2)*

<i>Stage 1 du 29 octobre au 2 novembre :</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Stage 2 du 5 novembre au 9 novembre :</i>	<i>1</i>	<i>2</i>

*Personne à contacter en cas d'urgence :*

*Si moins de 8 personnes participent aux stages (stage 1 ou stage 2) nous effectuerons un stage unique. Si alors moins de 8 personnes y participent, le stage sera annulé.*

*Signature*