

STAGE DE PAQUES, Troyes du 16 au 19 Avril 2011

Chers athlètes, cette lettre confirme votre participation au stage de Pâques organisé par l'USVA. Voici quelques indications complémentaires pour préparer votre stage.

- **DEPART : Stade du Hainaut le samedi 16 Avril 2011 13h00**

Le repas du Samedi soir n'est pas assuré par le club il vous faut donc emporter un repas pour le samedi 16 avril soir, il sera possible de le réchauffer ou de le composer à l'auberge (cuisine tout équipée), les couverts seront fournis.

- **RETOUR : prévu au Stade du Hainaut le Mardi 19 Avril 20h30**

- **SAC**

- Pointes d'entraînement + baskets d'entraînement + maillot du club
- Tenues d'entraînement sachant qu'il y aura 6 séances. (penser à avoir un change en cas de pluie), tenue contre le vent et la pluie KWAY + veste chaude (en cas de mauvais temps)
- Tenue civile, pas de survêtement ni baskets au diner.
- Tenue pour la nuit (pyjama) il y aura 3 nuits sur place
- Tenue pour la piscine, il y aura 2 voire 3 séances de jeu/relaxation en piscine, bonnet de Bain OBLIGATOIRE et bermuda INTERDIT, possibilité de prendre des lunettes de piscine
- Nécessaire de toilette (serviette, gel douche et shampoings) les douches sont dans le couloir entre les chambres.
- Protection solaire (lunette de soleil, chapeau casquette bob, et crème solaire.)

- **SHOPPING**

Le mardi 19 avril après midi, juste avant de rentrer à Valenciennes, les athlètes auront la possibilité de passer 2 heures dans les magasins d'usine de Troyes connu pour les prix d'usine (30% du prix national) et pour ses bonnes affaires. Il est possible que les encadrants avancent l'argent par paiement bancaire et que les athlètes remboursent les achats au retour ou au préalable. Arrangez vous avec les entraîneurs et cadres du stage avant le départ.

- **DEVOIRS / JEUX**

Un créneau horaire est prévu chaque jour pour les devoirs, les adultes présents peuvent vous aider, il est vivement conseillé à tous les jeunes de prendre leur devoirs et révisions.

Il est également possible de ramener des jeux de sociétés non encombrants.

- **MULTIMEDIA**

N'emmenez pas d'objet de valeurs, vous serez la plupart du temps sur le stade, et peu de temps dans les chambres, excepter le matin et le soir. Les chambres seront fermées mais on n'est jamais à l'abri. Eviter donc d'emporter tout vos jeux vidéos et ordinateurs qui ont de valeur car ni l'hébergement ni le club ne sera responsable d'éventuels vols.

- **CHAMBRES / REPAS**

La répartition des chambres est organisée comme indiqué dans le tableau annexe.

Les repas sont préparés par les athlètes encadrés par Fanny Richez et Jennyfer Bassement. La vaisselle est également assurée par les athlètes. La répartition des tâches est également indiquée dans le tableau annexe.

Au plaisir de vous voir et en espérant que ce stage soit une belle expérience pour vous.

Jennifer Bassement & Fanny Richez