

## LIEU DU STAGE

**CPO de Vittel** - 361 avenue du Haut de Fol, 88800 Vittel.

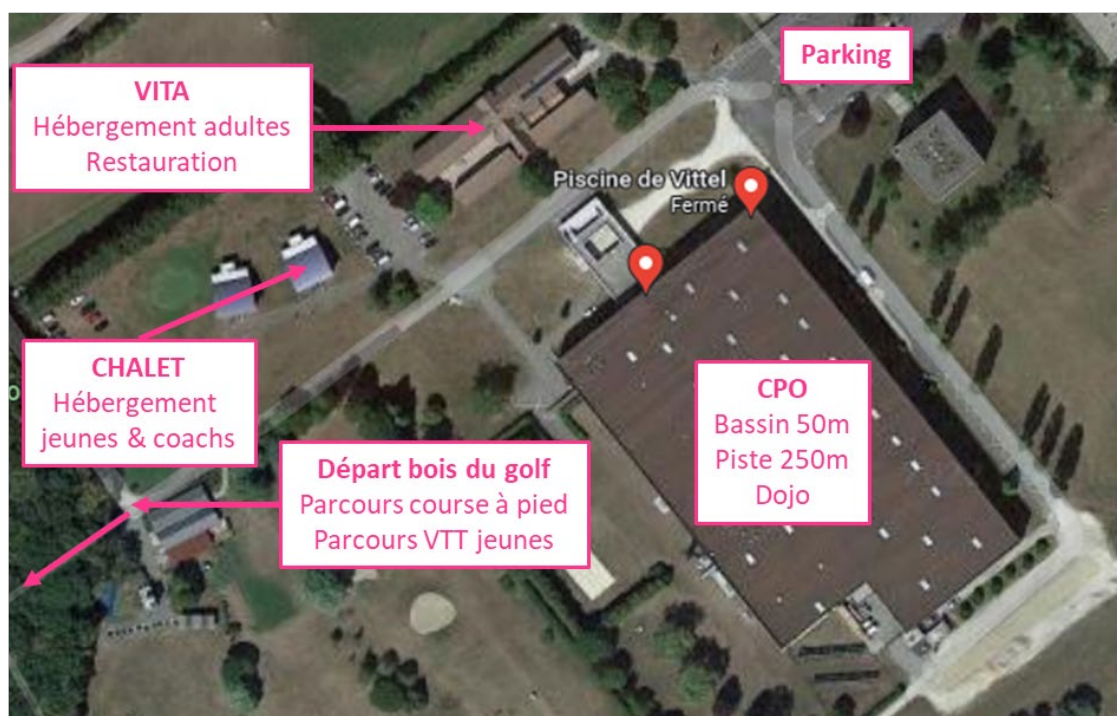
Hébergement en pension complète : chambres individuelles et doubles au bâtiment VITA pour les adultes et chalet commun pour les jeunes (situés juste en face du CPO).

La literie (couette, oreiller) est fournie mais pas le linge de bain.



## PLAN

CPO Vittel – 361 avenue du haut du Fol, 88800 Vittel



## ENCADREMENT

- Caroline Auclair
- Lucas Baldy
- Yohann Redercher
- Sébastien Mazerand
- Frédéric Thiebaud



Le stage s'adresse :

- Aux adultes : à partir du vendredi 18 mars à 14h00 au VITA.
- Aux jeunes Avenir / Espoir : arrivée et prise en charge samedi 19 mars par les coachs à partir de 9h30 au VITA.

## ARRIVEES

Prise des chambres au bureau d'accueil VITA.

Pour les adultes, formule deux nuits :

- Arrivée au fil de l'eau le vendredi après-midi à partir de 12h30, participation aux activités en fonction de l'heure d'arrivée.

Pour les adultes, formule une nuit :

- Samedi matin, participation aux activités en fonction de l'heure d'arrivée.

Pour les jeunes :

- Samedi entre 9h30 et 10h00 au VITA. Accueil par Yohann Caroline et Lucas.

## MATERIEL SPORTIF NECESSAIRE

- Matériel classique de natation
- Vélo en parfait état de marche (adultes : vélo de route ; jeunes : VTT)
- Affaires de vélo en fonction de la météo : vélo de route pour les adultes et VTT pour les jeunes (Av./Espoir)
- Kit anticrevaison : chambre(s) à air, mini-pompe ou cartouche de gaz, démonte pneus
- Affaires de course à pied en fonction de la météo & pour l'intérieur
- Pour l'aquathlon du dimanche ; trifonction et baskets à laçage rapide (élastiques)
- Ravitaillement perso (barres, poudre, gels, etc.)

## INFORMATIONS PRATIQUES

- La literie est fournie mais pas le linge de bain.
- Les adultes sont logés en chambres individuelles ou chambres doubles pour ceux qui l'ont demandés.
- Les jeunes sont logés dans le chalet sous la supervision de Yohann, Caroline et Lucas.
- Les vélos seront stockés dans un local sécurisé prévu à cet effet.
- Le repas du vendredi soir se fera au restaurant « [le Retro](#) » à Vittel. Les autres repas auront lieu au VITA.
- Une dotation en eau sera fournie à tout le monde.
- Un accès à l'espace forme du CPO : Sauna, Jacuzzi, Hammam est proposé samedi et dimanche sur la plage horaire indiquée sur le planning.

## PLANNING PREVISIONNEL

Vendredi 18 mars			
Horaires	Activités	Encadrement	Lieu / structure
A partir de 12H30	Arrivées au fil de l'eau et prise des chambres		VITA
14h00 – 16h30	Vélo, sortie de cohésion, tous groupes confondus	Frédéric	Bassin vittelois
17h30 – 18h30	Course à pied (fractionné) enchaîné au vélo	Frédéric	CPO : piste 250m
A partir de 19h00	Repas du soir		Restaurant « <a href="#">le Retro</a> » à Vittel
Samedi 19 mars			
Horaires	Activités	Encadrement	Lieu / structure
A partir de 7h00	Petit déjeuner		VITA - self
A partir de 8h00	Adultes : arrivées du samedi et prise des chambres		VITA
9h30 – 10h00	Jeunes : arrivées et prise en charge des Avenirs & Espoirs	Yohann, Caroline, Lucas	VITA
9h00 – 10h00	PPG (adultes), tous groupes confondus	Frédéric	CPO - Dojo
10h30 – 11h45	Natation, tous groupes confondus	Caroline, Yohann	CPO – bassin 50m
12h00 – 13h30	Repas du midi		VITA - self
14h00 – 17h00	Vélo par groupes de niveau (adultes : route ; jeunes : VTT)	Caroline, Lucas, Yohann, Frédéric, Sébastien	Bassin vittelois
17h15 – 18h15	Course à pied (footing) enchaîné au vélo	Caroline, Lucas, Yohann, Frédéric, Sébastien	CPO – bois du golf

19h00 – 19h30	Accès Espace Forme (sauna, jacuzzi, hammam)		CPO – Espace forme
A partir de 20h00	Repas du soir, débriefing du jour, briefing du dimanche		VITA - self
<b>Dimanche 20 mars</b>			
Horaires	Activités	Encadrement	Lieu / structure
7h00 – 7h30	Footing à jeun	Caroline, Lucas, Yohann, Frédéric, Sébastien	CPO – bois du golf
A partir de 7h30	Petit déjeuner		VITA - self
9h00 max	Libération des chambres		VITA
9h30 – 11h30	Natation / Aquathlon, tous groupes confondus	Caroline, Yohann	CPO – bassin 50m
12h00 – 13h30	Repas du midi		VITA - self
14h00 – 16h00	Vélo par groupes de niveau (adultes : route ; jeunes : VTT)	Caroline, Lucas, Yohann, Frédéric, Sébastien	Bassin vittelois
16h30 – 17h00	Accès Espace Forme (sauna, jacuzzi, hammam)		CPO – Espace forme
17h00	Goûter de clôture du stage, fin du stage		VITA