

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 « le Retro » 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
Dimanche 20 mars			
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