



Du 16 au 22 Novembre 2009.

RDE de Fougères 28 et 29 Novembre :

La liste :

D /H 14

Boulestreau Zélie – 2904

D /H 18

Coniel Marie – 5604

Glenn Rozec – 2906

Clément Leverage – 2906

D /H 16

Zéques Nathan – 5604

Guelennoc Thibaud – 2906

Coniel Lise – 5604

Raud Corentin – 2206

Guillou Quentin – 2904

Moroux Margaux – 2206

Coût du stage : 50 €

Tous ces jeunes ont confirmés leur présence.

Bon stage !

Les autres participants :

Région Centre : 8 jeunes + Pascal Moutault.

Région Ile de France : 8 Pôle espoir + André Hermet et 5 jeunes + Alain Roulleaux.

Région Basse Normandie : 4 jeunes + 1 Accompagnateur.

Région PACA : 1 jeune.

Région Nord - Pas de Calais : 2 jeunes.

Référent FFCO : Mickael Blanchard.

Encadrement LBrCO : Eric Charles – Yannick Beauvir.

A VOS CRAMPONS :



28 Novembre : de 10h à 17h, duathlon CO pied - CO à VTT Bois du Gars – CDCO 29.

13 Décembre : Défi 100 balises – CRCO

Idée de Sortie pour 2010 :

www.3joursdusudouest2010.com

Le Site de la semaine :

<http://w3.upm-kymmene.com/upm/forestlife/index.html>

Il y explique ce qu'est la forêt, comment elle vit, etc.. Très ludique et a mettre entre toutes les mains..

Stage RDE de Fougères les 28 et 29 Novembre.

• Le programme prévisionnel

Samedi matin:

-Evaluation de début de stage pour définir les niveaux : type chasse aux postes sur un délai de 30'

En étoile :

- Suivi d'itinéraire,
- Azimut carte blanche,
- Vrai faux Manquant,
- Mémo carte flottante.

Exos modulés en distance et difficultés en fonction des 2 groupes

Samedi Après midi :

Situation

Groupe 1 situation de pose dépose en groupe - Groupe 2 : situations de premier relayeur ou d'opposition (à confirmer)

Situation 2 :

Course au relief pour les 2 groupes. (avec végétation pour le niveau 1)

Situation 3 :

Moulin à vent distincts par groupes,

Situation 4:

Finir par un parcours classique, adapté aux groupes.

Dimanche matin :

Un triangle central et 4 petits exos courts (même thème) - retour tôt pour Midi.

Dimanche après midi :

- Mini relais à 13h30 heures

• les infos – les horaires.

Rendez samedi matin à 08h30 – début du stage 09h00 IMPERATIF !!

Lieu : Auberge de Chenedet à Landéan

Pour savoir où cela se situe : <http://www.chenedet-loisirs.com>

Le déplacement est géré par les clubs ou les familles.

Pour avoir une bonne nuit avant l'effort, il y aura possibilité d'arriver le vendredi soir vers 21h30/22h00.