

A PRÉVOIR OBLIGATOIREMENT

- Un déjeuner « repas froid » (entrée, plat, dessert)
 - frigo sur site,
 - éviter les boissons gazeuses,
 - une bouteille d'eau nominative pour la journée.
 - Le goûter est fourni par l'Ecole des Sports

- Une tenue adaptée à l'activité sportive pratiquée, pantalon, short, serviette, crème solaire, une casquette (nom et prénom)

- 1 paire de baskets **propre à semelle blanche** rangée dans un sac (pour une utilisation exclusive dans les gymnases).

- Une tenue adaptée à la météo pour les sorties : vêtement de pluie, casquette, lunettes de soleil, petit sac à dos ...

- Les horaires sont les suivants :
 - Accueil de 8h30 à 9h
 - Activités sportives de 9h à 12h
 - Temps de restauration et de récupération de 12h00 à 13h30
 - Activités sportives de 13h30 à 17h
 - Goûter de 16h30 à 17h
 - Temps de récupération de 17h à 17h30
 - Départ de 17h30 à 18h