

À PRÉVOIR BLIGATOIREMENT

- **Si vous n'avez pas choisi l'option restauration repas chaud** lors de l'inscription au stage, prévoir un **déjeuner froid (entrée, plat, dessert)** :
 - Frigo sur site,
 - Éviter les boissons gazeuses,
 - Bouteille d'eau nominative pour la journée.
 - Le goûter est fourni par l'École des Sports
- **Habillement :**
 - Une tenue adaptée à l'activité sportive pratiquée, pantalon, short, maillot de bain / serviette, crème solaire, une casquette (nom et prénom)
 - Une tenue adaptée à la météo pour les sorties : vêtement de pluie, casquette, lunettes de soleil, petit sac à dos ...
 - Pour les activités nautiques prévoir un change complet au cas où, une vieille paire de basket et une grande serviette.
- Une **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

- **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

