



Stage VTT du 22 au 26 avril 2012

ADRESSE DU CENTRE D'HÉBERGEMENT :

Auberge de la Jeunesse "La Roche du Page"

1085 route de la Roche du Page

88400 XONRUPT-LONGEMER

Tél. : 03 29 63 07 17

Fax. : 03 29 60 06 45

Courriel : larochedupage@orange.fr

Web : www.auberge-jeunesse.net

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE UTILES (ENCADREMENT) :

Dany SOUTO → 06 43 61 96 97

Daniel BOUTIER → 06 74 35 10 91

David BOURDINOT → 06 79 63 04 87

Laurent LAHANNIER → 06 13 38 29 11

Le nombre de Jeunes participants au stage est de 14, leurs âges sont compris entre 7 et 16 ans.

L'argent de poche est autorisé, il sera sous l'entière responsabilité de l'enfant, mais il pourra être confié à un accompagnateur au départ de **CRÉPY EN VALOIS** dans une enveloppe marquée à son nom ainsi que la somme contenue.

TRAJET

Le trajet aller/retour se fera dans un ou des véhicules, type minibus, prêté par la Municipalité de **CRÉPY EN VALOIS**. Les personnes de l'encadrement du stage les conduiront.

DÉPART :

Le départ aura lieu le dimanche 22 avril à 5 h 00 (rendez-vous à 4 h 45) au local du Club. Pour le trajet aller, nous conseillons aux enfants de prendre à manger (gâteaux) et à boire.

RETOUR :

Le retour est prévu le jeudi 26 avril, aux alentours de 20 h 00, en fonction du temps mis à l'aller, au même endroit que pour le départ (local du Club).

LES VÉLOS :

Pour éviter toutes pertes de temps le matin du départ, les vélos seront chargés dans la remorque du Club, la veille du départ, soit le samedi 21 avril. Cette opération se déroulera sur le parking du local **entre 18 h 30 et 19 h 30 (à préciser)**.

ATTENTION :

Les vélos **sales**, ou et en **mauvais états de fonctionnement**, ne seront chargés dans la remorque.

LES NOUVELLES PENDANT LE SÉJOUR :

Des nouvelles, pendant le séjour, seront données via le **Blog du Club**.

Adresse du Blog : www.cyclisme-crepy.com

Cependant, les accompagnateurs pourront être joint pendant le stage aux numéros indiqués (téléphones portables), en cas d'urgence seulement.

TROUSSEAU

Liste non exhaustive, citée à titre d'exemple :

Rappelez-vous que c'est un séjour de 5 jours (4 nuitées)

- Tee-shirts ou maillots de corps
- Sweat-shirts
- Pantalons de jogging ou survêtement
- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Nécessaire de toilette - obligatoire -
- Vêtement de nuit (pyjama ou autre)
- Tenue usager pour la 1/2 journée Escalade / Via **Ferrata** - conseillée -
- Vêtement de pluie - obligatoire - (K-WAY, etc...)
- Effets chauds
- Chaussons ou claquettes - conseillé - (soir)
- Un sac spécifique pour le linge sale
- Appareil photos ou autre (facultatif)
- Chargeur de téléphone portable
- Nécessaire pour prise de note

ATTENTION

Pendant le séjour, nous laverons uniquement les affaires spécifiques à la pratique du cyclisme (cuissards, maillots, chaussettes, etc...).

SPÉCIFIQUE VÉLOS

- Casque - obligatoire -
- Gants - obligatoires - (longs ou courts)
- Cuissards - conseillés - (longs ou courts)
- Maillots (manches longues et courtes)
- Chaussures de vélos - obligatoires - (réservé à l'activité)
- Porte-carte pour orientation (facultatif)
- Lunettes (facultatif)
- Veste polaire (facultatif)
- Bidons - obligatoires -
- Nécessaire de réparation - obligatoire - (détail ci-dessous)
- Sac à dos - conseillé -

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE VÉLOS

OUTILLAGES - DÉPANNAGE (OBLIGATOIRE)

- 1 chambre à air (attention à la taille et au type de valve)
- Câble de frein et dérailleur - 1 de chaque -
- Démonte pneus
- Rustines + colle
- Nécessaire pour le gonflage des pneus (mini-pompe ou cartouche, avec embout adapté au type de valve)

Le tout dans une trousse fixée au vélo ou dans un sac à dos, pris pour toutes les sorties VTT.

NOTE AUX STAGIAIRES :

Nous vous demandons de **laisser à la maison** vos baladeurs MP3, jeux portables, ou autres jeux individuels parce que les principaux buts de ce stage sont :

- ***La Communication, la convivialité, l'esprit d'Équipe, la Découverte, l'Initiation et le Perfectionnement*** aux pratiques du VTT.

Nous vous conseillons par contre, d'emmener des jeux de Société, un instrument de musique ou autres jeux et loisirs qui peuvent se partager.

Puis enfin, laisser à la maison vos petits problèmes personnels afin de passer un séjour le plus agréable possible, car n'oublier pas que vous serez tous réunis pour, avant tout, partager un bon moment et surtout vous faire plaisir.

Pour cela, nous avons pensé, qu'il serait bon, de vous faire adopter une charte que nous appellerons **LA CHARTE DU BON STAGIAIRE**.

Bon séjour.

LA CHARTE DU BON STAGIAIRE

- Je suis toujours à l'heure,
- Je respecte mon matériel et mes affaires, ainsi que celui ou celles des autres,
- Je respecte, je tolère et j'accepte la différence,
- Je suis toujours propre,
- Je suis poli et courtois envers les autres,
- Je suis sociable,
- Je ne suis pas individualiste, car je fais partie d'un Groupe,
- Si j'ai un problème, j'en parle à l'Encadrement car tout problème à une solution,
- Je respecte et j'écoute l'Encadrement.

DOCUMENT POUR L'ENCADREMENT

NE PAS OUBLIER

DIVERS

- Barres de céréales
- Sirop pour les bidons
- Protège cartes
- Boussole
- Carte IGN - **Série BLEU N° 3618 - XONRUPT au 1/250000**
- Eau minérale
- Dossiers Stagiaires ➔ **FICHES DE LIAISON**
- Dossiers Encadrants ➔ **FICHES DE LIAISON + Extrait de casier judiciaire**
- Carnet de chèques du Club
- Feuilles vierges à en-tête
- Lampe torche
- Jumelles
- Chargeur de portable (téléphone et ordinateur)
- Trousse de secours pour premiers soins (à vérifier si complète)
- Programme des activités

SPÉCIFIQUE VÉLOS

- Outillage vélos
- Pied de réparation
- Plusieurs bidons (en cas de perte de la part des enfants)
- Huile ou WD 40
- Pompe à pied + nécessaire de réparation chambre à air
- Nécessaire de nettoyage pour les vélos
- Matériels divers (câbles, maillons de chaîne, etc...)

NUMÉROS DE TÉLÉPHONES UTILES

N° D'APPEL D'URGENCE ➔ **112**

- N° valable depuis un portable ou depuis un fixe
- En France le 112 redirige sur les numéros 15, 17, 18, 115 et 119
- Depuis un téléphone portable, ce numéro d'appel d'urgence Européen fonctionne quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe.

POMPIERS ➔ **18**

SAMU ➔ **15**

POLICE SECOURS ou GENDARMERIE ➔ **17**

SOS MÉDECIN ➔ **36 24**

MÉDECIN - Xonrupt-Longemer

Dr JAEGLE Jacques - 85 route Saut des Cuves - 88400 XONRUPT LONGEMER

Tél. : 03 29 63 06 33

PHARMACIE - Xonrupt-Longemer

Pharmacie DORNE - 158 rue Hôtel de Ville - 88400 XONRUPT LONGEMER

Tél. : 03 29 63 21 19

CENTRE HOSPITALIER - Gérardmer (5 km)

Standard

Tél. : 03 29 60 29 60