



# BULLES TRAILLEUR



BY EFSRA

JE M'INSCRIS EN LIGNE



30€

17 AU 20 JUILLET 2023

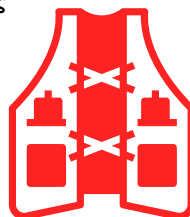
9H30/16H30

BENJAMIN 2010/2011

MINIME 2008/2009

## ACTIVITÉS

- TRAVAIL TECHNIQUE COURSE / GAMME ATHLÉTIQUE /  DÉCOUVERTE DES PARCS DE LA VILLE DE REIMS
- RENFORCEMENT GÉNÉRAL / INITIATION MUSCULATION
- RANDONNÉE / MARCHÉ NORDIQUE / TRAVAIL
- HISTOIRE DES PARCS DE LA VILLE
- TECHNIQUE BÂTON
- TRAVAIL SPÉCIFIQUE TRAIL, CÔTE, DESCENTE, TRAVAIL D'ALLURES, ORIENTATION



LIEUX : DIFFÉRENTS PARC DE LA VILLE  
(PARC LÉO LAGRANGE/ PARC DE  
CHAMPAGNE/ PARC MARCEL LEVHAIRE)

12 À 16 ENFANTS

PUBLIC : CLUB, HORS CLUB

RESPONSABLE : BENJAMIN OURY  
06 64 66 41 17



# BULLES TRAILLEUR



BY EFSRA

## AU PROGRAMME :

**\*A PRÉVOIR :**

- LES REPAS DU MIDI CHAQUE JOUR
- LES COLLATIONS MATIN (PÂTE DE FRUIT, COMPOTE)

### HORAIRES

LUNDI 17/07

MARDI 18/07

MERCREDI 19/07

JEUDI 20/07

9H30/11H30

ENTRAÎNEMENT  
STADE GEORGES HÉBERT  
TECHNIQUE COURSE,  
TRAVAIL TECHNIQUE

ENTRAÎNEMENT  
STADE GEORGES HÉBERT  
RENFO HAUT DU CORPS/  
ABDOS GAINAGE

ENTRAÎNEMENT  
STADE GEORGES HÉBERT  
INITIATION  
MUSCULATION,  
PLACEMENT POSTURE

ENTRAÎNEMENT STADE  
GEORGES HÉBERT  
TRAVAIL DE MOBILISATION  
MOBILITÉ/HANCHE  
ETIREMENTS

12H00/12H40

REPAS\*

REPAS\*

REPAS\*

REPAS\*

12H45/14H00

RANDOMIÉE MARCHÉ  
NORDIQUE VERS LE PARC  
LÉO LAGRANGE

RANDOMIÉE MARCHÉ  
NORDIQUE VERS LE PARC  
DE CHAMPAGNE

RANDOMIÉE MARCHÉ  
NORDIQUE PARC MARCEL  
LEMAIRE

MARCHÉ NORDIQUE  
STADE GEORGES HÉBERT

14H15/16H30

HISTOIRE DU PARC LÉO  
LAGRANGE  
COURSE ORIENTATION

HISTOIRE DU PARC DE  
CHAMPAGNE  
TRAVAIL CÔTE ET  
DESCENTE

HISTOIRE DU PARC MARCEL  
LEMAIRE  
TRAVAIL D'ALLURES

RANDOMIÉE COURSE  
BERRU 12KM



JE M'INSCRIS EN LIGNE





# BULLES TRAILEUR



By EFSRA

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom de l'enfant : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adhérent à l'EFSRA : OUI/NON

Si oui indiquer son numéro de licence :

Nom de l'établissement scolaire: .....

Sexe :                    M    F

Responsable légal de l'enfant

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : .....

Email : .....

Souhaite que mon enfant participe au stage sportif lors des vacances d'été qui se déroulera au Stade Georges Hébert de Reims sur la semaine du: 17 au 20 Juillet 2023

Allergies : OUI/NON

Si, oui lesquelles ?.....

J'autorise l'EFSRA et ses partenaires, à prendre et diffuser les photos et vidéos prise lors de de ce stage, sur les réseaux sociaux et à pouvoir les conserver dans sa base de données :

OUI/NON

Je soussigné(e) ....., responsable légal du mineur, déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche.

Date :

Signature

précédé de la mention « lu et approuvé »

