

PLANNING PRÉVISIONNEL — STAGE EN ÉTOILE DE LA VALLÉE DE L'EURE

Mercredi 15 Juillet		Jeudi 16 Juillet		Vendredi 17 Juillet		Samedi 18 Juillet	
MAINTENON		EPERNON		HANCHES		NOGENT LE ROI	
Horaire	Programme	Horaire	Programme	Horaire	Programme	Horaire	Programme
9h00 - 10h00	Début du stage Installation au camping 3 Le Haut Bourray, 28130 Villiers-le-Morhier Camping Les Îlots de Saint Val	8h00 - 9h00	Réveil et déjeuner	8h00 - 9h00	Réveil et déjeuner	8h00 - 9h00	Réveil et déjeuner
10h00 - 12h00	Contrôle des vélos et test	9h00 - 10h00	Direction Epernon = 10 km	9h00 - 10h00	Temps libre, repos et activités camping	9h00 - 10h00	Rangement camping
12h00 - 13h00	Pique-nique au camping	10h00 - 11h30	Piscine Epernon	10h00 - 11h30	Run and bike 2 vélos pour 3	10h00 - 10h45	Direction Nogent le Roi = 7 km
13h00 - 14h00	Direction à vélo Maintenon = 10 km	12h00 - 13h00	Repas au dojo d'Epernon	12h00 - 13h00	Repas au camping	11h00 - 12h00	🪪 Séance de judo au dojo Nogent le Roi Liaison debout/sol
14h00 - 15h00	🪪 Séance judo Contrôle au sol Initiation	14h00 - 15h00	🪪 Séance de judo au dojo d'Epernon Travail kumi kata	13h15 - 13h45	Direction Lutino Park = 5 km	12h00 - 13h00	Repas au dojo de Nogent le Roi
15h30 - 16h30	Retour au camping = 10 km	15h00 - 17h30	Circuit vélo retour au camping = 20 km	14h00 - 18h00	⚖ Lutino Park Accrobranche & structure gonflable	13h30 - 15h30	Olympiade au gymnase
16h30	Goûter au camping	17h30	Goûter	16h00	Goûter au Lutino Park	16h00 - 16h45	Retour au camping
17h30 - 19h00	Temps libre, repos et activités camping	17h30 - 19h00	Temps libre, repos et activités camping	18h00 - 18h30	Retour camping = 5 km	16h45	Goûter
19h00 - 20h00	Préparation repas	19h00 - 20h00	Préparation repas	18h30 - 19h00	Temps libre	17h00	🏠 Fin du stage Récupération des judokas 3 Le Haut Bourray, 28130 Villiers-le-Morhier Camping Les Îlots de Saint Val
20h00	Repas au camping	20h00	Repas au camping	19h00 - 20h00	Préparation repas		
				20h00	Repas au camping		