



WELCOME IN SPAIN LES TOULOUSAINS !!!

- Nous allons passer tous ensemble un petit séjour espagnol dans un camping qui pour l'occasion risque de ne pas bien porter son nom « bon repos ». Ce stage de préparation sera intense et destiné aux athlètes préparant des objectifs longs, cependant des options permettront aux athlètes version court de pouvoir intégrer le programme sans être lésés. Pensez que le volume horaire d'entraînement sera important (32h LONG / 28h COURT), alors veillez à bien organiser votre programme pendant les semaines qui précèdent ce stage (je reste dispo pour des conseils).

ORGANISATION MATERIELLE

1. **HEBERGEMENT**

- Sac de couchage / couverture.
- Necessary toilette / trousse / serviette / savon...
- Liquide vaisselle / sacs poubelles / éponges.
- Papier toilette.

2. **MATOS GENERAL**

- Sac à dos pour mettre dans la voiture balais.
- Montre cardio frequencemetre.
- Affaires de rechange pour sorties vélo.
- Vivres de course et réserve d'eau.
- Carte vitale
- Téléphone portable chargé avec le tel du coach enregistré 06.82.17.65.44.

3. **MATOS COURSE A PIED**

- Chaussures de trail.
- Chaussures de route.
- Lampe frontale avec piles.
- Vivres de course.
- Vêtements adaptés chaud / froid.
- Cardiofrequencemetre.

4. MATOS VELO

- Vélo en bon état / révisé ou contrôlé.
- Kit réparation, chambre à air, démonte pneus, pompe, clef multi outils.
- Casque.
- Chaussures vélo.
- Roue de secours optionnel.
- Gourde.
- Vivres de course.
- Vêtements adaptés chaud/froid.
- Sac à dos avec chaussures, vivres, changes pour voiture.
- Tél chargé avec numéro du coach.
- Cardiofrequencemetre.
- Kit nettoyage optionnel.

5. MATOS NATATION

- Maillot de bain et combi.
- Lunettes / bonnet de couleur.
- Serviette.
- Pull plaquettes.
- Gel douche.
- Claquettes optionnel.
- Gourde et vivres.

SECURITE

Pensez tous à rentrer mes coordonnées dans vos mobiles : VAUCAN Bastien 0682176544

Le numéro international des secours depuis votre mobile 112.

Organisation en cas d'incident grave : A FAIRE DANS L'ORDRE SUIVANT :

- *En premier lieu : vous mettre en sécurité puis mettre en sécurité la victime.*

Donner l'alerte 112, dans l'ordre : donner votre nom prénom, votre numéro, le lieu de l'incident, l'état de la victime, prenez les infos, et enfin demandez l'autorisation avant de raccrocher.

- *Prévenez le coach après avoir fait cela ou bien une autre personne s'en occupe.*

Organisation en cas d'incident mineur (petite chute sans choc à la tête ni traumatisme / casse matos / autre) :

- *Utiliser le tél pour prévenir le coach.*
- *Si mauvaise réception envoyer quelqu'un me prévenir (automobiliste par exemple).*