



TARBES NAUTIC CLUB UA TARBES STADO

STAGE VACANCES DE MARS 2014

Nageurs : perfectionnement

Athlètes : Poussins

Mardi 4 et jeudi 6 : SKI DE FOND :

9h départ du *stade MAURICE TRELUT*, avenue Pierre de Coubertin (face au lycée Marie Curie).
Retour prévu vers 17h - 17h30.

Lundi 3 et mercredi 5 : NATATION / ATHLETISME ateliers spécifiques :

10h -12h *Activités physiques au gymnase Fanlou (Bd maréchal Juin, face collège Pyrénées).*

12h - 13h30 *Repas froid dans le gymnase.*

13h30 -15h30 *Atelier spécifiques Piscine Tournesol pour les nageurs, terrain Tournesol pour les athlètes.*

15h30-16h *Baignade pour tous. Piscine Tournesol et fin des activités.*

Heures	Lundi 3 / 03	Mardi 4 / 03	Mercredi 5 / 03	Jeudi 6 / 03
9 h		S		S
10 h		K		K
11 h	----- Gymnase Fanlou	I	----- Gymnase Fanlou	I
12 h	Activités physiques	D	Activités physiques	D
13 h	----- <i>Repas au gymnase</i>	E	----- <i>Repas au gymnase</i>	E
14 h	-----		-----	
15 h30	Ateliers spécifiques	F	Ateliers spécifiques	F
☛ 16 h	--- Piscine--- -- <i>Fin des activités</i>	O	---- Piscine--- ----- <i>Fin des activités</i>	O
17 h		D		D

Prévoir : **Tous les jours**, un repas froid et des boissons (*pas de bouteille en verre*).

- **Pour le ski**, des vêtements chauds, coupe vent léger, chaussettes, bonnet, gants, protection contre le soleil (lunettes, crème), un petit sac à dos pour transporter son repas tout en skiant et un sac pour laisser ses affaires de rechange dans le bus. Un sac plastique épais pour s'asseoir dans la neige (pique-nique). *Combinaison intégrale de ski peu adaptée.*
- **Lundi et mercredi**, un sac avec ses affaires de sport et de piscine pour tous + repas midi.