

Association Cantonale Vaudoise pour la Natation



Cadre Vaudois 99/00 Leysin 10-11 mars 2012 PROGRAMME

Samedi 10 mars

- 8h45 Rendez-vous à Beau-Soleil, Maison de vacances
(Route de la Cité, 1854 Leysin/VD)
- 8h50 Accueil et répartition des chambres
- 9h30 Piscine (+ vidéo)
- 12h00 Repas à Beau-Soleil
- Temps libre
- 13h30 Départ pour la Salle Omnisport
- 14h -
16h Gym, badminton et initiation curling avec instructeur
- Goûter
- 16h30 Piscine (+ synchro) / Vidéo de Phelps
- 18h30 Repas à Beau-Soleil
- 19h -
22h Sensibilisation diététique et hydratation
- Animation, jeux, quiz et vidéo
- 22h En chambre et silence!

Dimanche 11 mars

- 8h Réveil
- 8h30 Petit Déjeuner à Beau-Soleil
- 9h30 Piscine (+ water-polo)
- 12h Dîner à Beau-Soleil
- Rangement chambres et sacs
- 13h30 Départ pour la Salle Omnisports
- 14h -
16h Salle Omnisports, gym et divers
Sensibilisation au mental
- 16h Goûter et bilan
- 16h30 Fin du week-end, et prise en charge par les parents

PAS de jeux électroniques, ordi, PSP, écrans divers, etc...

Natels autorisés sans exagération, hors des chambres

Trajets

Le transport jusqu'à Leysin (et retour) n'est pas organisé.
RDV sur place directement, les participants s'organisent avec leurs parents