

# Programme printemps

**Juniors** : 16h-18h00

**Adultes** : 17h30-19h30 (début de la dépose des postes à 19h30)

**Matériel** : Affaires de sport en fonction de la météo, boussole, carte plastique pour la carte en cas de mauvais temps.

**Info** : Pas d'inscriptions. j'imprime chaque semaine 20 cartes pour les juniors et 15 cartes pour les adultes.

**En cas de question** : Stéphane Renevey 079.952.81.43 ou par mail.

Au plaisir de vous retrouver pour ces entrainements et peaufiner votre technique !

Date	Lieu	Thématique et description
4 mai	Ouchy	<b>Sprints intensifs</b> : Deux petits sprints et récupération dans le lac Léman
11 mai (Stéphane absent)	Bois de Chenaula	<b>Beaucoup de postes faux !</b> Choisi le bon poste pour marquer le plus de points ! Et apprend à lire ta descriptions
18 mai	Croisettes	<b>Restart</b> : fait 2 fois ton parcours en corrigeant tes erreurs ! Et en améliorant tes choix !
25 mai	Lausanne Cité	<b>Choix de cheminement en duo</b> : part en même temps du poste ! Qui arrive en premier ?
1 <sup>er</sup> juin (Stéphane absent)	Froideville	<b>Score OL</b> : récolte le max de points en un temps donné. Si tu arrives en retard tu auras des pénalités !
08 juin	Dorigny	<b>Petite CO Et préparation PISTE</b> : préparation pour les tests du Cadre Romand. 1000M / 3000m + tests cognitifs
15 juin	Mauvernay	<b>Direction</b> : peaufine tes visées et ta direction !
22 juin	Sauvabelin	<b>Relais</b> : 2 fois 2 relais !
29 juin	Vidy	<b>CO surprise</b> : une petite CO surprise avec un PIC-NIC pour bien débuter l'été !

