

GERÔMEY Jean-Pierre

Président

06.66.67.28.20

19 septembre 2022

## RDE du 15 et 16 octobre 2022

### Ouest Vosgien

*Un sport,*

*Un club,*

*Des Amis,*

*Une Nature à explorer*



Le club de Terres d'O représenté par moi-même Jean-Pierre GERÔMEY assisté par Thomas BOUSSER du club du Tout Azimut Fameck et de Cyril JOLY du club du Loisir Orientation Sanchev se propose d'organiser le RDE du 15 et 16 octobre 2022 sur le secteur de l'ouest vosgien dans le cadre de la validation de leur formation de moniteur. Les exercices du WE seront en rapport avec les dernières échéances nationales de fin octobre que sont le CNE et le championnat de France de sprint

#### HEBERGEMENT :

A ce jour, 4 mobil-homes de 6 places (24 places dont 5 adultes) sont réservés au camping de Vittel sis 270, rue Claude BASSOT à Vittel. Il est possible d'arriver le vendredi 14 octobre et de coucher sur place. Le repas est à la charge des stagiaires.

#### PROGRAMME :

##### Samedi matin à 11h :

Pour répondre aux nouveaux critères de la FFCO, nous disposons du Stade Bouloumié pour organiser un test de VMA. L'idée est de proposer, après un échauffement, de courir pendant 6' (avec une indication de temps toutes les minutes) au maximum de leur capacité et d'estimer ainsi la VMA de chacun des greffeurs.

Rendez-vous est donc donné à 10h30 au parking du stade Bouloumié à Vittel. En cas de mauvais temps, nous pourrions nous replier au Centre de Préparation Omnisport, situé à 400m.

##### Samedi après-midi à 14h :

Monthureux sur Saône, situé à 25' nous accueille pour un relais sur la carte du vallon de Préfontrupt afin de préparer le relais du CNE. La séance sera animée par Cyril JOLY du club de Sanchev.

##### Dimanche matin à 9h30 :

A Vittel, la séance sera axée sur le travail en confrontation sous la forme de plusieurs sprints avec des variantes sur la carte qui a servi au championnat GE de sprint. La séance sera animée par Jean-Pierre GERÔMEY

Siège Social :

Centre de Préparation Omnisports

361, Avenue du Haut de Fol

88800 VITTEL

Siège Administratif :

Les Olympiades

227, avenue de Courberoye

88800 VITTEL

06.66.67.28.20

contact.terresdo@free.fr

#### Dimanche Après-midi à 13h30 :

Toujours à Vittel, sur la zone de la plaine des sports, un sprint tracé par Thomas BOUSSER clôturera ce WE.

La fin du RDE est programmé pour 15h30. Ce programme est bien entendu modifiable en fonction des volontés de la commission jeunes.

#### RESTAURATION :

Les repas du Samedi midi et du dimanche midi seront des repas froids sous forme de pique-nique. Celui du samedi soir sera pris au centre VITA de Vittel.

#### SALLE :

Une salle est retenue à Vittel pour procéder au débriefing du relais le samedi soir après le repas.

#### IMPRESSION DES CARTES :

La solution la plus simple consiste à envoyer les différentes cartes avec les exercices à imprimer à Spprint. Le délai est de 4 jours ; pour une livraison le vendredi, la commande doit être passé le mardi 11 octobre 2022.

#### MATERIEL A PREVOIR :

- Sac de couchage,
- Affaires personnelles :
  - affaires de toilette,
  - chaussons d'intérieur,
  - lampe de poche en état de marche,
  - montre,
  - boussole, doigt SI
  - petit sac à dos,
  - gourde
- Tenue de pluie et de sport avec change,
- Chaussures de CO pour le samedi après-midi, de running pour le Samedi matin et le dimanche

#### AUTRES :

Terres d'O organisera en parallèle, le samedi après-midi une étape de son challenge Jeunes (Responsable François LUTHRINGER) et va inviter les clubs de la LGECCO à participer aux différents exercices pour ceux qui le veulent (inscription via le site du Club).

Pour Thomas, Cyril et Jean-Pierre  
GERÔMEY Jean-Pierre