



## STAGE PPG LA FOA

19 au 26 OCTOBRE 2013

## PARTICIPANTS

	Filles	Garçons
1	Léa RICARRERE (CNC)	Thomas OSWALD (CNC)
2	Lucie AUBERGER (ON)	Baptiste IKAI (CNC)
3		Jérémy LATOUPIE (ON)
4		Florent JANIN (CNC)
5		Mathieu MICHEL (CNC)
6		Thibaut MARY (CNC)
7		Jérémie DUFOURMANTELLE (DN)
8		Louis PETIT-OUNOU (CNC)
9		Guillaume CHESSE (CNC)
10		Nathan BARBERIS (CNC)

## ENCADREMENT

Pierre ANDRACA (CTS)

Gil VERLAGUET (CTS)



# STAGE PPG LA FOA

## 19 AU 26 OCTOBRE 2013

### PROGRAMME

	samedi 19 octobre 2013	dimanche 20 octobre 2013	lundi 21 octobre 2013	mardi 22 octobre 2013	mercredi 23 octobre 2013	jeudi 24 octobre 2013	vendredi 25 octobre 2013	samedi 26 octobre 2013
Heure	Lieu	Lieu2	Lieu3	Lieu4	Lieu5	Lieu6	Lieu7	Lieu8
6:00-7:00		Lever	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever
7:00-8h00		Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner
8:00-9:00	Départ La Foa	bassin complet	CANYONING	3 à 4 lignes d'eau	KAYAK EN MER + ILOT	3 à 4 lignes d'eau	RANDONNEE	bassin complet
9:00-10:00		bassin complet		3 à 4 lignes d'eau		3 à 4 lignes d'eau		bassin complet
10:00-11:00	Installation							Départ CARD
11:00-12:00								
12:00-13:00	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Pique nique	
13:00-14:00								
14:00-15:00								
15:00-16:00			bassin complet	bassin complet	bassin complet	bassin complet	bassin complet	
16:00-17:00	bassin complet	3 lignes d'eau	bassin 2 lignes	bassin 2 lignes	bassin 2 lignes	bassin 3 lignes	bassin 3 lignes	
17:00-18:00	bassin complet	bassin complet						
18:00-19:00								
19:00-20:00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	

**Entraînement**    **Activité**