



Le Locle, le 8 avril 2019

Chers amis,  
Voici les dernières informations concernant le camp de Pâques.

**VESTIAIRES** : les vestiaires 5 et 6 sont à notre disposition durant toute la période du camp. Vous pourrez donc y laisser vos affaires (linges, savattes, habits, ...); le soir il sera fermé à clé. Il faudra toutefois éviter qu'ils ne ressemblent à un champ de bataille et ne rien laisser par terre pour que les concierges puissent les nettoyer. Attention : il faut éviter d'y laisser des objets de valeur durant la journée.

**EQUIPEMENT** : tous les entraînements peuvent avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur, il faut donc prévoir les habits et chaussures pour les tous les temps. Les chaussures d'extérieur ne viennent pas à l'intérieur.

#### **HORAIRE GENERAL :**

lundi : 8h00 - 8h30 => administration.  
8h30 - 17h15 => voir programme par groupe.  
mardi : 8h30 - 17h15 => voir programme par groupe.  
mercredi : 8h30 - 17h15 => voir programme par groupe.  
jeudi : 8h15 - 17h30 => sortie surprise (voir plus loin).  
vendredi : 8h30 - 17h15 => voir programme par groupe.  
samedi : 8h30 - 16h00 => voir programme par groupe.

Le programme de chaque groupe peut bien entendu être modifié en fonction des entraîneurs, de la météo, ...

Les heures sur le programme indiquent le début des entraînements. L'horloge digitale du 2ème volume fait foi et comme le veut la tradition 1 minute de retard égale 5 pompes.

**ECHAUFFEMENT** : nous commencerons tous les jours par un échauffement en commun; histoire de débuter la journée tous ensemble. Un échauffement spécifique à votre discipline devra se faire au début de chaque période. N'oubliez pas de le faire, même s'il n'y a pas d'entraîneur avec vous. Une blessure est trop vite arrivée !

**REPAS - PAUSES** : les repas de midi seront pris sur place, d'ores et déjà un grand merci aux parents qui se sont proposés pour donner un coup de main. Une pause le matin et une l'après-midi sont prévues. Ces instants devraient être utilisés pour reprendre des forces... dépensez donc votre énergie durant les entraînements.

**GAINAGE – STRECHING – RELAXATION** : cette partie de retour au calme est importante. Cela permet entre autres d'éviter les blessures. Il est donc important que vous participiez sérieusement à cette dernière leçon de la journée. De plus cette leçon nous permet de terminer la journée comme nous l'avons commencée, à savoir tous ensemble.

**MASSAGE** : celles et ceux qui souhaiteront un massage seront les bienvenus, après la séance stretching et après la douche. Prévoyez donc un linge supplémentaire (sec) pour le massage.

**SORTIE SURPRISE** : comme chaque année, le jeudi nous ferons une "course d'école". Il faut simplement prévoir un pique-nique de bonnes chaussures et des habits en fonction de la météo. Nous vous donnons rendez-vous sur la Place du Marché à 8h15 pour le départ et aux environs de 17h30 pour le retour.

**MARDI – GROUPE 3** : Cette année le camp du CEP Cortaillod n'aura pas lieu la même semaine que nous. Les athlètes qui le souhaitent pourront donc, si la météo le veut bien, aller à Colombier pour une séance perche (ou autre) le mardi en fin de journée.

**VENDREDI – GROUPE 3** : Comme l'an dernier, vendredi soir un petit souper simple et facultatif sera organisé à la halle en fin de journée. Nous profiterons de cette journée plus longue pour un méga-circuit training. Le souper se poursuivra par des jeux pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre la soirée. La nuit sur place (sur les gros tapis dans la halle) sera possible (prévoyez le nécessaire). Il va de soit qu'au moins un responsable sera présent. Il est clair que cette partie est parfaitement facultative.



Pour la F.S.G. Le Locle

Philippe Zbinden  
Avenir 15  
2400 Le Locle  
philos@fsgleocle.ch  
079 624 79 79