

# WEEK-END COHÉSION GROUPE U18

## SAISON 2020 - 2021

**Samedi 22/08/2020 :**

Arrivée au stade à 11h. Dépose des affaires dans les vestiaires.

### 1<sup>ère</sup> activité :

Départ 11h45 pour complexe Récréagame route de la Héronnière à Arnage.

Pique-nique sur place avant activité (Paintball).

Retour au complexe sportif du club ensuite en courant.

### 2<sup>ème</sup> activité :

Chasse au trésor, course par équipe.

**Pause, courses à Super U, toujours en équipe.**

### 3<sup>ème</sup> activité :

Tournoi de pétanque (triplette). **Les perdants iront chercher la viennoiserie du petit-déjeuner le dimanche matin...**

**Barbecue le soir, préparation et cuisine faites par vos soins et avec l'aide de Laurent.**

**Temps libre le soir.**

**Entre 04h et 04h30, surprise...**

**Dimanche 23/08/2020 :**

- 8h15 – 9h00 : Petit-déjeuner
- 9h45 – 11h15 : Séance matinale, mise en place, travail tactique et devant but
- 11h45 – 12h30 : Repas léger, entrées froide, poulet, fruits, glaces
- 13h00 : Départ pour match à Beaugé en Anjou (50 min de trajet)
- 18h – 18h30 : Retour au stade, fin du week-end Cohésion.

### ❖ **Inventaire par sac /par personne :**

Affaires/Vêtements qui ne craignent rien (notamment pour le Paintball)

De bonnes saps aussi pour le barbecue du soir, Paires de Boules,

Tenue d'entraînement (baskets, crampons, chaussettes, protèges etc..)

**1 Lampe Frontale**, trousse de Toilettes, Matelas gonflables ou duvés