



## ■ Programme du stage

### - **Jeudi 15 janvier 2009 :**

- A partir de 10h30 : accueil des participants et installation dans les chambres.
- 12h30 : repas.
- 14h00 : présentation du stage, des stagiaires et de l'encadrement.
- ***15h30 : sortie de 2h00 – allure progressive (1h05' à l'aller) sur les bords de Marne.***
- 17h30 : étirements – assouplissements - douche.
- 19h30 : repas.
- 21h00 : soirée débat autour de la préparation des marches de grand fond.  
Calendrier des épreuves 2009 – ravitaillement et préparation des pieds.

### - **Vendredi 16 janvier 2009 :**

- 7h30 : petit déjeuner.
- ***9h00 : sortie de 2h30 dans le Parc des 33 hectares.***
- 11h30 : assouplissements et étirements.
- 12h30 : repas.
- ***15h00 : sortie de 2h00 sur les Bords de Marne à allure progressive.***
- 17h00 : assouplissements et étirements.
- 19h00 : repas.
- 21h00 : discussions autour de l'entraînement.
- ***22h00 : sortie nocturne de 1h00 sur un circuit éclairé.***
- 23h30 : assouplissements et étirements.

- **Samedi 17 Janvier 2009 :**

- 07h30 : petit-déjeuner.
- **9h00 : sortie de deux heures et demi avec travail en côte et changement de rythme.**  
**(45' échauffement, 1h30 sur un circuit toboggan, 15 ' de récupération).**
- 11h30 : assouplissements et étirements.
- 12h30 : repas.
- **14h00 : Film du COLMAR 2008 – durée 2h30.**

Puis débat sur la préparation du COLMAR, les circuits sélectifs, les accompagnateurs, la recherche du budget.

- 19h30 : repas sous forme de buffet.
- 21h00 : Soirée libre.

- **Dimanche 18 janvier 2009 :**

- **8h30 : brevet de marche de 30 kilomètres autour du Bois de Vincennes.**
- 12h30 : assouplissements et étirements.
- 13h00 : repas.
- 15h00 : fin du stage.