

Le prochain stage de marche de grand fond aura lieu du **jeudi 17 au dimanche 20 janvier 2008 inclus** au **Centre accueil des Bords de Marne** à **NEUILLY-SUR-MARNE**.

Le prochain stage de marche de grand fond se déroulera à **NEUILLY-SUR-MARNE du 17 au 20 juin 2008**. Il reste encore quelques places si des marcheurs sont encore intéressés.

Le programme sera le suivant :

- Jeudi 17 janvier 2008:

- A partir de 10h30 : accueil des participants et prise en compte de l'hébergement.
- 14h00 : présentation du stage, des stagiaires et de l'encadrement.
- 15h30 : sortie de 2h00 –
- 21h00 : soirée débat autour de la préparation des marches de grand fond. Calendrier des épreuves 2008 – entraînements – organisation des équipes.

- Vendredi 18 janvier 2008 :

- 9h00 : sortie de 2h45 avec changements de rythme et de dénivelé. (1h00 de marche A/R sur les bords de Marne - puis 1h30 de marche en montées et descentes avec changement de rythme à chaque tour). 15' récupération avec retour au calme.
- 15h30 : sortie semi-progressive de 2h00 sur les bords de Marne.
- 21h00 : vidéo du Colmar 2007. Soirée discussion en regardant et en commentant les images.

- Samedi 19 janvier 2008 :

- 8h30 : sortie de 3h00 dans le parc des 33 hectares. Entraînement relativement groupé en maintenant une allure régulière.



- **14h00** : Conférence animée par **Alain PETIT** (responsable des podologues durant PARIS-COLMAR). Préparation des pieds, soins des ampoules, soins des ongles, entretien de la peau. Réponses aux questions diverses.



- 15h00 : la sécurité durant les compétitions, séquence animée par **Manu de l'O.F.R.A.S.S.**



- 16h00 : Monsieur **Stéphane DAKO** – directeur de la société EVASIA présentera les véhicules suiveurs et les modalités de fonctionnement. Réponses aux problèmes rencontrés.



21h00 : Soirée discussion.

- Dimanche 20 janvier 2008 :

- 9h30 : brevet de marche de 20 ou 30 kilomètres autour du Bois de Vincennes, (suivant le niveau de chacun).

- 14h30 : fin du stage.

Sportivement,