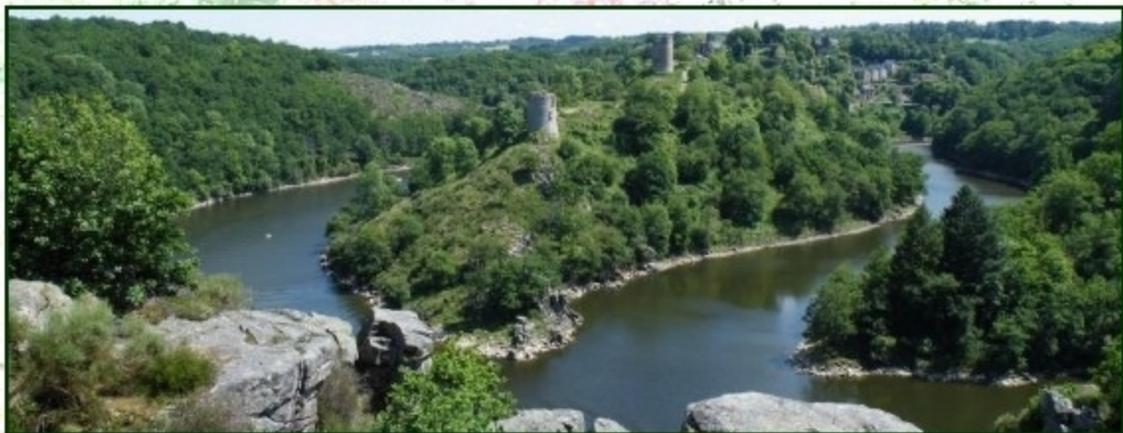


# La vallée de la Creuse

Située au cœur de la France, entre Berry et Limousin, la vallée de la creuse offre tout le charme et toute l'harmonie d'un environnement naturel et préservé. Pour le déroulement de ce stage nous aurons recours aux services de la base de plein air d'Eguzon qui se situe au bord du lac de Chambon. Le lac de Chambon constitue le plus grand plan d'eau de la région Centre avec une superficie de 315 Ha. C'est autour de ce lac et sur des circuits très accidentés que se dérouleront nos activités de pleine nature. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des paysages que nous auront le plaisir de traverser.



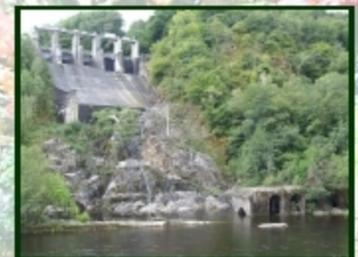
Le barrage d'Eguzon



La vallée de la SEDELLE



CROZANT « l'Embarcadère »



La retenue du barrage



CROZANT « L'hôtel du Lac »



La base de plein air



Le rocher de la fileuse



La vallée de la SEDELLE

# Les activités proposées



CANOË KAYAK



VTT



TRAIL RUNNING



KARATE



ESCALADE



COURSE D'ORIENTATION

# Le programme\*

## Jeudi 27 août 2015 :

- 17h00 : Départ de JOUE LES TOURS (Regroupement devant le dojo Léo Lagrange).  
(Nous disposerons d'un Minibus de 9 places et de plusieurs voitures)  
19h00 : Arrivée au Moulin de St Etienne à ARGENTON/CREUSE et installation  
20h00 : Repas dans un restaurant de la localité.

## Vendredi 28 août 2015 :

- 7h00 : Réveil  
7h30 : Petit déjeuner  
8h30 : Départ pour la base de plein air  
9h00 : Arrivée à la base et départ en FARTLEK\*  
11h00 : Arrivée plage de fougère et départ CANOË KAYAK  
13h00 : Arrivée à CROZANT  
13h00 à 14h00 : Repos + panier repas  
14h00 : Départ pour circuit VTT  
18h00 : Arrivée à la base de plein air et retour au gîte  
18h30 : Arrivée au gîte  
19h00 : Repas au gîte

## Samedi 29 août 2015 :

- 7h00 : Réveil  
7h30 : Petit déjeuner  
8h30 : Départ pour le moulin de JOSNON  
9h30 : Arrivée sur site et départ en FARTLEK\*  
12h30 : Arrivée sur site d'escalade  
12h30 à 14h00 : Repos + panier repas  
14h00 à 16h00 : Séance d'escalade sur paroi naturelle  
16h00 : Départ en FARTLEK\* et retour à la base  
18h00 : Arrivée à la base de plein air et retour au gîte  
18h30 : Arrivée au gîte  
19h00 : Repas au gîte

## Dimanche 30 août 2015 :

- 7h30 : Réveil  
8h00 : Petit déjeuner  
9h00 : Arrivée au Dojo d'argenton sur creuse  
9h30 à 11h30 : Séance Karaté  
11h30 : Retour au gîte  
12h00 : Repas au gîte  
14h00 : Fin du stage et retour sur JOUE LES TOURS



### "LE FARTLEK"

Le FARTLEK est un exercice d'entraînement sportif qui consiste à alterner des phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie. Développé pour l'entraînement de la course de fond et de demi-fond, le FARTLEK fut développé par le suédois Gösta Holmer dans les années 60. En suédois, il signifie littéralement « jeu de vitesse » (fart : vitesse, lek : jeu). Il a été le système précurseur de l'entraînement fractionné ou intervalle training.

\*Ce programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible de subir quelques modifications en fonction des conditions climatiques.

# Votre équipement

Pour vivre ce stage dans de bonnes conditions, voici quelques conseils qui vous aideront à choisir votre matériel. Pour ces trois jours vous aurez besoin :

## D'un sac à dos pour le Trail-running :



Ce sac à dos doit être parfaitement adapté à la course sur parcours accidenté car il va être votre compagnon d'effort durant de longues heures. Il doit se fixer au plus près de votre corps pour éviter les mouvements de balancier qui accroissent la fatigue. Son poids en charge ne doit pas excéder 4kg. Il doit comporter une poche d'hydratation type « Camelbak » d'une capacité minimum d'un litre et de plusieurs poches pour transporter des barres énergétiques.

## D'une casquette :



Cet accessoire est indispensable pour éviter l'insolation. Nous serons particulièrement exposé au soleil notamment pendant l'épreuve de Canoë Kayak. Cette casquette sera légère, aérée, de couleur claire et pourra se plier facilement pour être glissée dans une poche de votre sac à dos.

## D'une paire de lunette de soleil :



Il s'agit là d'un élément important de votre équipement. Elle vous protégera de la luminosité du soleil qui sur l'eau peut être très agressive mais elle vous évitera également de recevoir de la terre dans les yeux pendant l'épreuve du VTT ou bien encore d'être frappé par une branche.

## D'un casque de VTT :



En raison du circuit très accidenté que nous emprunterons pour le VTT, ce casque est obligatoire. Pour ceux qui utiliseront un vélo de la base de plein air cet équipement sera fourni.

## D'un VTT :



Deux solutions s'offrent à vous : soit vous utilisez un vtt mis à disposition par la base de plein air soit vous venez avec votre propre vélo. Des portes vélos seront installés sur les véhicules. Attention! votre vélo devra être adapté au tout terrain et parfaitement révisé car certains passages du circuit que nous emprunterons sont classés noirs et un défaut d'entretien pourrait avoir de fâcheuses conséquences.

## D'un cuissard avec peau de chamois :



Privilégiez un cuissard avec des bretelles car il s'ajustera beaucoup mieux et ne glissera pas pendant l'effort. Même si cet équipement vous paraît superflu voir peu seyant, je ne saurais trop vous le conseiller pour votre confort.

## D'une paire de basket pour courir :



Ces chaussures devront être très amortissantes, contraindre fermement votre cheville et seront dotées d'une semelle avec une bonne accroche. Evitez les baskets neuves qui peuvent provoquer des ampoules.

## D'un vêtement de pluie :



Rapide à enfiler, il se logera facilement dans votre sac à dos et sera pourvu d'une capuche.

## Equipement complémentaire :

(Un maillot de bain, une boisson ou des barres énergétiques, de la crème solaire, un spray anti moustiques, un pantalon de karategi et 1 paire de gant de pour la séance karaté du dimanche matin)

**Une trousse de 1er secours nous accompagnera dans toutes nos activités**