



LRM - La Rentrée Manchote

Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2017
A la recherche des korrigans dans la forêt des légendes

Nécessité d'être licencié en 2017/2018 ! (consulter les créneaux d'inscription du club)

Ce week-end de reprise de saison se veut être un moment de cohésion et de pratique sportive en dehors des terrains de badminton. De nombreuses activités seront proposées : sport, détente, apéros☺, jeux, préparation physique (un peu quand même^^). Afin de renforcer l'esprit d'équipe et de partager à la fois l'effort et le réconfort, nous passerons la nuit à....ce sera la surprise ;)

Rendez-vous le samedi 16 septembre à 14h45 au Lac du Drennec

Toutes les informations liées à l'organisation de ce week-end (transport, bagages, programme...) seront précisées via l'événement Facebook « LRM – La Rentrée Manchote », ou par mail pour les joueurs ne disposant pas d'un compte Facebook.

Participation aux 2 jours : 29 €, ou 5 points bénévoles (*comprendant : les repas, l'hébergement et les activités sportives*).

Participation partielle (*une journée, comprendant les repas et les activités sportives*) : 12 € ou 2 points bénévolat.

Pensez à remplir et retourner la fiche de renseignements à Ophélie ou Elodie dès que possible (lors des entraînements, ou par mail à com@lmr29.com...)

À Prévoir :

- Maillot de bain (pour se baigner et pour le ventriglisse) – Combinaison (si possible) - Serviettes de plage et Protection solaire
- Gourde
- Tenue de sport adaptée aux activités en extérieur (exemple : t-shirt, short, chaussures de running, imperméable)
- Vélo (si possible)
- Nécessaire de douche
- Nécessaire de couchage : oreillers, duvets...
- Nécessaire de rechange (vêtements qui ne craignent pas)
- La bonne humeur ☺

Pour plus d'informations, contacter : com@lmr29.com

Ophélie : 06 77 34 02 27

Elodie : 06 86 13 83 18

Programme du weekend

	Samedi	Dimanche
Matinée		11h : Départ de la course d'orientation – Parking d'Huelgoat (en face de la caserne des pompiers)
Début d'après-m	14h45 : Rendez vous au Lac du Drenec – Stade Nautique d'Arrée 15h00 – 17h30 : Triathlon ludique 17h30 – 19h : Ventrigrisse et activités diverses (ping-pong, molky, palet,...)	13h30 : Pique-nique et récompenses 14h30/15h : Retour sur Brest
Soirée	19h – Au bout de la nuit: Barbecue suivi d'animations surprises !	

Fiche de renseignements à remplir obligatoirement :

- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance :
- Numéro de téléphone :
- Mail :
- Numéro licence FFBAD :
- Personne à prévenir en cas d'incident :
 - Nom : Prénom :
 - Téléphone :

Informations complémentaires (allergies, régime alimentaire, médication) *si pertinent* :

Précision du type de formule (week-end ou journée) et du règlement choisis :

Informations pour les activités sportives :

- Viendra avec un vélo personnel adapté à la pratique sur tous chemins :
Oui Non
- Attestation de savoir-nager pour les activités nautiques:

Je soussigné(e) (Nom) (Prénom), atteste sur l'honneur savoir nager 25 mètres et m'immerger. Pour faire valoir ce que de droit.

À Le

Signature :

Autorisation parentale (si mineur) :

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

Agissant en qualité de* :

Père M e Tuteur

Autorise (nom, prénom) :

À prendre part à l'activité « La Rentrée Manchote » les 5 et 6 septembre 2015. Les transports vers et depuis le lieu du stage seront sous la responsabilité exclusive du représentant légal du mineur.

À

Le

Signature :