

# Stage du 9 au 12 Mai à Rieutort de Randon

## Bulletin d'informations n°2

Plus qu'un mois avant notre stage en Lozère à Rieutort-de-Randon...

1. L'hôtel est complet si un inscrit devait se désister, c'est la dernière limite est fixée au mercredi 10 avril. Envoyez un mail à [guy.chastan@hotmail.fr](mailto:guy.chastan@hotmail.fr) afin que nous puissions faire appel à une éventuelle nouvelle candidature.
2. Départ Jeudi 9 Mai à 9h depuis Calvisson parking face au boulodrome, contigu à l'école J. Leenhardt, en bordure de voie verte.  
Le covoiturage et le suivi sur la route seront privilégiés mais pas obligatoires.  
Le trajet le plus court en temps via Montpellier puis A75 : 247Km pour env. 2h40  
Le trajet le plus court en distance via Alès et Mende :176km pour env. 3h de route  
Prévoyez votre repas froid pour une pause sur le trajet.  
Pour ceux qui ne prennent pas leur véhicule, une participation aux frais de transport est fixée à 30€ aller-retour incluant les quelques déplacements sur place (base 4 personnes/véhicule). Cette somme sera à verser directement au propriétaire du véhicule au moment du départ.  
Un point sur l'organisation du transport sera effectué quelques jours avant le départ.
3. Matériel : Au-delà de vos vêtements et chaussures de sport, un tapis de sol pour les activités annexes serait le bienvenu.
4. RDV hôtel O'MINEOLA à Rieutort de Randon  
Répartition des chambres et installation entre 13h30 et 14h30  
Rappel : la formule demi-pension comprend le repas du soir, la nuitée et le petit-déjeuner. Une superette dans le village permet l'approvisionnement pour le repas de midi et autres compléments, si nécessaire. Les suppléments boissons ou autres pris à l'hôtel ou au bar de l'hôtel seront payés directement au coup par coup, pour simplifier notre comptabilité.  
Horaires repas : Dîner 19h30 / Petit-déjeuner à partir de ☺ 8h

5. Programme sportif

**Tout est proposé, rien n'est imposé**

**Pour les non-coueurs ou les fatigués 😊, possibilité de rando sur les parcours.**

Jeudi 9 mai 15h30 footing/rando autour du lac de Charpal ( 8/9 km)  
17h30 30min de renforcement musculaire

Vendredi 10 Mai 9h30 : 30 min de Pilates  
10h30 : footing/rando + technique course (côtes/descentes)  
15h30 : footing/rando à la découverte de ... bisons !  
17h30 : 30min de renfo

Samedi 11 Mai 9h30 : 30min de Pilates  
10h30 : Sortie 21km passage par le Signal de Randon >1500m  
17h30 : Mobilité articulaire + relaxation

Dimanche 12 Mai 9h30 30min de Pilates  
10h30 : footing/rando Lac de Ganivet  
  
14h Retour au bercail !