# STAGE CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT 1 JOURNEE SANS INTERNAT

**A prévoir :**

- **Ton repas du midi**

- **Ton T-shirt du stage CDE (pour les nouveaux stagiaires, il vous sera fourni en début de stage)**

- Des tenues de sports en **nombre suffisant (2 T-shirts par jour et un survêtement)** et des chaussures de sport propres pour jouer en gymnase. (**Débardeur non-accepté**. **T-shirt obligatoire**)

- Un survêtement et des chaussures de sport pour **l'extérieur**

- Une gourde ou bouteille d'eau (1L minimum) pour les entraînements

- Une petite pharmacie (Strappal, élastoplaste, bombe de froid…)

- Un élastique pour s'attacher les cheveux dans le cas de cheveux longs.

- Un vêtement de pluie pour les trajets à pied

- Des jeux (cartes, société) pour les temps de repos

*Il est recommandé de ne pas apporter d'objets de valeur.*

**Remarque :**

1. La tenue en dehors des temps d'entraînement sera une tenue de sport, **type survêtement**.

2. Les éducateurs veilleront à ce que les enfants mangent de manière équilibrée lors des repas. (Éviter de donner trop de sucreries à vos enfants pour le stage)

3. Les téléphones portables pourront être utilisés lors des temps de pause, hors entrainement et hors repas.

4. L'alcool est interdit.

5. Le tabac est interdit.

**Comité Drôme Ardèche de Volley**
71 rue Latécoère - Maison des bénévoles du sport - 26000 Valence
Contact technicien / Stages 07 67 14 08 73 - **technicien.volley2607@gmail.com** - **www.volley2607.fr**