

STAGE DU CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT 2 jours avec INTERNAT

A prévoir :

- **Ton repas du premier midi** (les repas suivants sont fournis par le comité et la restauration)
- **Ton T-shirt du stage CDE** (pour les nouveaux stagiaires, il vous sera fourni en début de stage)
- **Ton duvet et ton oreiller**
- **Nécessaire de toilette** (serviette, gel douche, brosse à dents, dentifrice etc)
- Des tenues de sports en **nombre suffisant (3 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 et tablettes seront ramassés avant l'heure du coucher afin que les jeunes récupèrent. Ils pourront être utilisés lors des temps de pause, hors repas.
4. L'alcool est interdit.
5. Le tabac est interdit.
6. le port de claquettes et chaussettes n'est autorisé qu'à l'intérieur de l'internat.