

Chèr(e) ami(e) cycliste,

Tout d'abord, bravo d'avoir choisi l'aventure. Voici quelques précisions sur notre séjour.

1) Les bagages



N'emporte que le strict nécessaire.

- a) Un petit sac de voyage (dimensions : 25 cm x 30 cm x 50 cm).

Pas de valise, ni sac à dos à armature, ni sac à roulettes.

Mets-y tout sauf ton vêtement de pluie et éventuellement un survêtement que tu pourras enlever et ranger dans une voiture suiveuse.

Prévois des vêtements pratiques : short, tee-shirt, sweat-shirt (une tenue cycliste n'est pas obligatoire), un pull (pour les matins frais), linge de corps, nécessaire de toilette (y compris serviettes de douche) et une paire de chaussures d'intérieur. De la crème solaire et éventuellement tes médicaments personnels (une pharmacie de premiers soins est prévue).

Pas d'objet de valeur, ni de « garde-manger ».



- b) Un tout petit sac (à dos de préférence)

Tu y rangeras ton pique-nique du mercredi, ton vêtement de pluie ainsi que ta carte d'identité. Tu devras le garder à ton dos pendant la randonnée du mercredi après-midi.



2) L'équipement : Attention !

Ton vélo sera en parfait état. Tu veilleras spécialement à sa propreté.

Fais vérifier l'état des freins (poignées, câbles, patins), l'usure et l'état des pneus, la chaîne propre et très légèrement huilée (surtout pas trop).

Enlève tout ce qui n'est qu'accessoire (cadenas, élastique, garde-boue, pied, porte-bagages).

Seul un porte-bidon peut t'être utile.



Remarque : Les pneus lisses sur les VTT sont plus performants quand on roule sur route.



Le port du casque : le casque est un élément de sécurité essentiel. Il est obligatoire. Veille à l'emporter avec toi dans le train !

3) Dépôt des vélos et des bagages

Le dépôt des vélos et du sac de voyage se fait le mardi 3 mai entre 16 heures et 18 heures au garage cyclo (sous-sol du bureau 3-4). (Entrée par le 31, Hors-Château).

Tu auras collé sur le pied de selle de ton vélo une étiquette avec ton nom.

4) Horaire des entraînements :

- 🚲 Mercredi 20/04 14h00 : **Entraînement** ⇒ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
- 🚲 Samedi 23/04 10h00 : **Entraînement** ⇒ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
14h00 : **Entraînement** ⇒ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
- 🚲 Mercredi 27/04 14h00 : **Entraînement** ⇒ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
- 🚲 Samedi 30/04 10h00 : **Entraînement** ⇒ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).

5) Le départ

Mercredi 4 Mai :

- ☞ **09 h 30** : Rendez-vous dans le hall de la Gare des Guillemins.
- ☞ **10 h 01** : Départ en train vers Furnes en passant par Gant-Saint-Pierre.
- ☞ **12 h 59** : Arrivée à Furnes et repas.
- ☞ **14 h 00** : Trajet à vélo vers Oostduinkerke par petits groupes.

6) Le logement

Mercredi 4 et jeudi 5 Mai :

Auberge de Jeunesse « De Peerdevisser »

Duinparklaan 41

8670 OOSTDUINKERKE

Tél. : +32 (0)58 51 26 49

Fax. : +32 (0)58 52 28 80

<http://www.jeugdherbergen.be/fr/auberges/plage/oostduinkerke>

7) Le Programme

Mercredi 4 Mai :

Arrivée à Furnes vers 13h. Repas.
Trajet « Furnes – Oostduinkerke ».
Arrivée à Oostduinkerke en début de soirée. Souper à 18h30 et installation.
19 heures 30 : Promenade en bord de mer.

Jeudi 5 Mai :

Départ à 10 heures.
Circuit Oostduinkerke – Oostduinkerke en passant par la Veurne Ambacht Fietsroute
18h30 : Souper et logement à l'Auberge de Jeunesse d'Oostduinkerke.
20 heures 30 : Promenade en bord de mer.

Vendredi 6 Mai :

Départ à 10 heures.
Oostduinkerke – Raversyde. La plage à Ostende

8) Le Retour

Départ en train d'Ostende à 18 heures 40.

Nous rentrerons à Liège Guillemins à 21 heures où tes parents viendront te rechercher.

Tu pourras récupérer ton vélo et tes bagages à partir de 21 heures 30 au Collège (Entrée par le 31 Hors-château).

Tu pourras aussi emporter ton sac de voyage avec toi dans le train. Dans ce cas, tu auras collé une étiquette nominative sur ton sac et auras prévenu M.Michiels avant le mardi 3 Mai.

Les vélos et sacs de voyage pourront aussi être récupérés le samedi de 11 à 12 heures.



9) L'argent de poche :



Tu peux prendre un peu d'argent de poche pour effectuer quelques achats pendant les temps libres (glaces, cadeaux pour tes parents ;-), ...).

10) Le Souper-Cyclo

Il aura lieu le vendredi 3 juin en compagnie des participants au stage de Pâques à Fréjus.

Bon séjour et bonne randonnée à toutes et à tous.

