

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, 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** !

Suite aux petites mésaventures rencontrées les dernières années, nous te demandons de **toujours avoir avec toi** sur place une **chambre à air de rechange adaptée à ton vélo**.

3) Dépôt des vélos et des bagages

Le **dépôt** des **vélos** et du **sac de voyage** se fait le **mardi 28 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 (au moins un entraînement OBLIGATOIRE)

→ consulter le site www.saintbarcyclo.be en cas de mauvais temps

🚲	Mercredi	15/05	14h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
🚲	Samedi	18/05	10h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
			14h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
🚲	Mercredi	22/05	14h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
🚲	Samedi	25/05	10h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).
			14h00	: Entraînement ⇨ RDV parking Décathlon Allier (durée 1h).

5) Le départ

Mercredi 29 Mai :

- ☞ **09 h 55** : Tu prends ton cartable ainsi que ton « casse-croûte » (pas le temps d'aller acheter un sandwich) et tu te rends à l'entrée du Collège (au 31), près du garage cyclo.
- ☞ **10 h 00** : Changement de tenue
- ☞ **10 h 20** : Trajet vers la gare Liège-Palais.
- ☞ **10 h 47** : Départ en train vers Furnes et repas.
- ☞ **14 h 00** : Arrivée à Furnes
- ☞ **14 h 30** : Trajet à vélo par petits groupes.

6) Le logement

Mercredi 29 et jeudi 30 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.jeuqgherbergen.be/fr/auberges/plage/oostduinkerke>

7) Le Programme

Mercredi 29 Mai :

Arrivée à Furnes vers 14h00.
Trajet « Furnes – Oostduinkerke ».
Arrivée à Oostduinkerke en début de soirée. Souper à 18h30 et installation.
19 heures 30 : Promenade en bord de mer.

Jeudi 30 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 31 Mai :

Départ à 10 heures.
Oostduinkerke – Mariakerke. Tram jusqu'à Ostende. La plage à Ostende.

8) Le Retour

Départ en train d'Ostende à 18 heures 41.

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).

Les vélos, cartables et sacs de voyage pourront aussi être récupérés le samedi 1^{er} juin 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,...).

10) Le Super-Cyclo

Il aura lieu le vendredi 7 juin en compagnie des participants au stage de Pâques à Nîmes.

Bon séjour et bonne randonnée à toutes et à tous.

