

## Camp d'entraînement du week-end des 11 et 12 juin 2022 à la Lenk

Chères et chers membres du Footing-club Lausanne,

Vous l'avez vu sur le plan d'entraînement du 1<sup>er</sup> semestre 2022, un camp d'entraînement est prévu à la Lenk pendant le week-end du 11 et 12 juin 2022 (il commencera même déjà le vendredi soir !) Il est réservé aux coureuses et coureurs du Footing-club Lausanne. Les organisateurs sont Bernard et moi-même.

Nous logerons au Centre Sportif de la Lenk (altitude 1100m) dans des chambres à 4 lits et nous nous entraînerons soit sur les petites routes de la vallée, soit sur les chemins de montagne de la région (jusqu'à 2000m maximum), soit sur les installations sportives du centre. Plusieurs entraîneurs du club seront présents. Le nombre de places est limité à 50 personnes.

Les buts du camp sont les suivants :

- améliorer de manière générale la préparation aux compétitions
- préparer en groupe les rendez-vous de l'été et de l'automne (courses de montagne, trails, marathons...)
- renforcer l'ambiance Footing

Ce camp est destiné à tous les coureurs cherchant à progresser et à améliorer leurs capacités physiques. Pour les entraînements, 3 à 4 groupes de forces distinctes seront systématiquement créés.

Nous avons prévu de nous déplacer en voitures individuelles le vendredi soir. Le co-voiturage est évidemment recommandé. Le retour se fera le dimanche en fin d'après-midi. En cas d'impératif familial ou professionnel, une arrivée à la Lenk le samedi matin est envisageable (mais le repas du vendredi soir (19 h.) se fera sans vous et il faudra vous lever tôt !). Dans ce cas le prix du week-end sera réduit.

D'autres activités sportives sont également possibles sur place et une entrée à la piscine du village est comprise dans le forfait. Un plan horaire détaillé vous sera communiqué avant le camp.

Le prix est de CHF 165.- par personne et comprend (CHF 110.- en cas d'arrivée le samedi matin).

- les deux nuits au centre sportif, 2 petits-déjeuners, 1 repas de midi, 2 repas du soir (dont 1 dans un restaurant)
- l'utilisation des installations du centre sportif (salle de gymnastique, fitness et autres terrains)
- et surtout la préparation de parcours grandioses par les entraîneurs du Footing !

Les consommations individuelles et le pique-nique prévu le samedi à midi ne sont pas inclus dans le prix ci-dessus.

A noter que le vendredi les chambres seront disponibles dès 15 h. pour celles/ceux qui viendraient avant le souper et le début officiel du camp. Les participants qui le souhaitent auront préalablement la possibilité de réserver une chambre à quatre.

Je reste évidemment à votre disposition pour répondre à toute question ou pour tenir compte de vos souhaits ou suggestions. Merci par contre de ne pas contacter le centre sportif directement.

Pour des questions d'organisation et de réservation définitive des places à la Lenk, je vous demande de vous inscrire d'ici au 31.03.2022 via le site du Footing-club Lausanne. Le paiement de CHF 165.- dans les 5 jours validera votre inscription.

Coordonnées bancaires : Banque Cantonale Vaudoise, IBAN : CH19 0076 7000 A032 6979 2.

Christophe Gilliéron