

Camp d'entraînement – Week-end du 13 au 15 juin 2025 aux Crosets

Chères et chers membres du Footing-club Lausanne,

Comme annoncé dans le plan d'entraînement du premier semestre 2025, nous organisons un **camp d'entraînement aux Crosets** du **vendredi 13 au dimanche 15 juin 2025**. Cet événement est exclusivement réservé aux membres du club et sera encadré par **Geneviève, Sébastien et Christian**.


Nous séjurerons au **Chalet Montriond**, situé à **1'670 m d'altitude**, dans des chambres de **1 à 4 lits**. Nos entraînements se dérouleront sur les **routes et sentiers de montagne de la région**, avec des parcours pouvant atteindre **2'300 m d'altitude**. Plusieurs entraîneurs du club seront présents pour encadrer les séances. **Le nombre de places est limité à 50 participants**.


Objectifs du camp :


- ✓ Améliorer la condition physique générale
- ✓ Préparer ensemble les défis sportifs de l'année (courses de montagne, trails, marathons...)
- ✓ Renforcer la cohésion entre les membres du Footing-club Lausanne

Ce camp s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent **entretenir ou améliorer leur endurance**. Lors des entraînements, nous constituerons **3 à 4 groupes de niveau** afin que chacun puisse progresser à son rythme.

Déroulement du week-end

 **Départ** : Vendredi soir, en covoiturage recommandé. Un repas en commun est proposé (non inclus dans le prix du séjour).

 **Retour** : Dimanche dans l'après-midi.

 En cas de contrainte familiale ou professionnelle, une arrivée **samedi matin** est envisageable (le repas du vendredi soir sera alors manqué et il faudra prévoir un réveil matinal !).

Un **programme détaillé** vous sera communiqué avant le camp.

Tarifs et inscription

Prix du séjour :

- **230 CHF** en chambre à 2, 3 ou 4 lits
- **280 CHF** en chambre individuelle

Le tarif comprend :

- ✓ 2 nuits au chalet
- ✓ 2 petits-déjeuners
- ✓ Taxe de séjour
- ✓ Repas du samedi soir
- ✓ Pique-nique du samedi
- ✓ Repas du dimanche midi
- ✓ Préparation des parcours par les entraîneurs

 **Les consommations personnelles ne sont pas incluses.**

Les chambres seront disponibles dès **15h le vendredi**, pour celles et ceux qui souhaitent arriver avant le souper et le début officiel du camp.


Inscription et paiement

 **Date limite d'inscription : 13 avril 2025** via le site du Footing-club Lausanne.

 **Votre inscription sera validée après réception du paiement intégral dans les 5 jours suivant l'inscription.**

 **Coordonnées bancaires :**

 **Banque Cantonale Vaudoise**

 **IBAN : CH19 0076 7000 A032 6979 2**

Nous nous réjouissons de partager ce week-end sportif et convivial avec vous !

Sportivement,

L'équipe d'organisation