



# LONGWY

Ville sportive  
« Inter Frontières et Internationale »



## Stage d'athlétisme – Sprint / Sauts « été » du lundi 23 au 27 août 2010

### Lundi 23 août 2010

- 15H00** Arrivée à l'I.U.T. – réception avec café et gâteaux
- 16H00** à l'Amphithéâtre ( I.U.T.) - planning - consignes – explications – questions / réponses
- entraînements, répartition des séances pratiques et théoriques
  - activités ( **piscine**, **course d'orientation**, **accro-branche** )
- 19H30** Soirée Repas « Spaghetti » et détente

### Mardi 24 août 2010

- 8H00** Petit déjeuner
- 10H00** Entraînements séances pratiques – « à la Plaine des jeux » – en face de l'I.U.T.
- 12H30** Repas
- 14H30** **Piscine municipale - olympique**
- 19H00** Repas – **Barbecue**

### Mercredi 25 août 2010

- 8H00** Petit déjeuner
- 9H30** Cours « théoriques » (Hygiène de vie, s'organiser à s'entraîner) – à l'Amphithéâtre ( I.U.T.) – en face du Stade
- 12H00** Repas
- 14H00** Entraînements séances pratiques – « à la Plaine des jeux » – en face de l'I.U.T.
- 20H00** Soirée Repas - Détente entre nous « Musique et danse » Discothèque (« Centre Social »)

### Jeudi 26 août 2010

- 8H00** Petit déjeuner
- 10H00** Entraînements séances pratiques – « à la Plaine des jeux » – en face de l'I.U.T.
- 12H30** Repas
- 14H00** **Accro-branche** – activités de hautes voltiges pour tous
- 18H00** Soirée libre - à organiser par les Clubs et participants

### Vendredi 27 août 2010

- 8H00** Petit déjeuner
- 10H00** Entraînements séances pratiques – « à la Plaine des jeux » – en face de l'I.U.T.
- 12H30** Repas
- 14H30** **Course d'orientation**, à travers la ville de Longwy et ses remparts – **Patrimoine UNESCO**
- 19H00** Repas – **BILAN** et **DVD**

**Hors stage :** Samedi 28 août 2010 et Dimanche 29 août 2010  
« Deuxième Meeting Inter frontières FFA / FFH et Saut à la Perche »  
*Décathlon Femme / Homme, Epreuves ouvertes FFA/FFH*  
et 4 Concours de Saut à la Perche