

Organisateur : David simonet : 06 78 78 19 52  
Mach 3 triathlon  
Le 23/03/05

# WEEK END DE PACQUES 2005 - MACH 3-

**L'Escandille**  
BP 4  
38880 Autrans  
---- France ----

**Tél : 04.76.95.32.02**

**Fax : 04.76.95.70.02**



Salut à tous,

Je vous envoie donc ce jour ce qui vous attend pendant le WE de Pacques . Il est vrai que certains ne seront pas dépaysés mais d'autres, les ROOCKIES vont pouvoir s'y préparer.

Avant toute chose, et même si le printemps est de retour , attention se munir de toute la garde robe été comme hivers parce que le temps reste incertain et même froid à Autrans surtout à Pacques.

Donc dans votre sac :

- équipement de natation
- équipement de vélo d'hiver et de printemps
- équipement de CP d'hiver et de printemps
- équipement de raid pour ceux qui ont

- des bidons
- des barres céréale, squeezey , encas pour la chambre
- serviettes de bain
- lunettes de soleil
- vélo de course et VTT : nous serons 30 personnes et il me faut 1VTT pour 2 : voir plus loin
- tenu d'intérieur de sport si vous voulez faire de la muscu.
- De la monnaie : pour les bières ...
- Cassettes de tri hawaï ou Roth ...
- Photo, appareil photo....

## **Planning du séjour :**

### **Vendredi 25 mars**

Arrivée à partir de 18h à l'Escandille

***Dîner de 19h30 à 21h***

Soirée : on se repose de notre semaine de labeur .

### **Samedi 26 mars**

Arrivée dans la matinée du reste du team.

**7h45-8h30**..footing a jeun (non pas a AGEN ..) de 35/40 min avec 5 a 6 accélérations en fin de footing.

***8h45 Petit déjeuner***

**10h-10h45** natation de 45 min W de TECH d appuis en 4 nages cool

**11h30 Briefing du séjour**

***12h30 Déjeuner***

**14h-17h samedi après midi (selon météo)** soit 2 h ski de fond ( amener les si vous avez ou on louera) soit 2 h 00 vélo route **enchaîné** avec 30 de footing 15 cool/15 vite aller retour sur une route plate (!)

**17h-19h30** : cartier libre : muscu, sauna , scatch , binouze....

***19h30 : Dîner***

Soirée à thème

total J1= **4 h 00**

## Dimanche 27 mars

**8 h – 8h45** natation a jeun 45' W de TECH spécifique CRAWL.

**9h00 : petit déjeuner**

**10 h – 11h30** sortie longue a pied 1 h 15 (idem 2004).

**12h30 Déjeuner**

**14h-17h** \_ sortie a vélo en groupe 3 h 00 ou (selon météo) ski de fond/raquettes...

17h-19h30 : cartier libre : muscu, sauna , scatch , binouze....

**19h30 : Dîner**

Soirée à thème

total j2= 5 h 00

## Lundi 28 mars

**8 h – 8h45** natation a jeun 45' W de Tech

**9h00 : petit déjeuner**

**10 h – 12h30** course d orientation environ (SELON LES DEGOURDIS) 2 h 30 équipe de 2 avec 1 VTT

**12h30 DEBRIFING du séjour**

**13h Déjeuner**

**14h résultat Course d'orientation**

**15h-16h30** petite sortie 1 h 30 vélo histoire de bien finir (Ou selon météo) raquettes.

**17h30** départ de L 'Escandille

Total j3= 4 h 45

## Course d'orientation

La petite surprise de cette année, c'est la course d'orientation que nous ferons lundi .

Equipes de 2 personnes . Un parcours que nous baliserons avec le président .

Objectif : revenir avec toutes les balises validées.

Pour les VTT : j'ai besoin de au moins 10 VTT :

- 2 VTT D et V Simonet
- 1 VTT Guillaume
- Je compte sur vous pour en amener d'autres.

Nous ferons ensuite les résultats et les transmettrons à Stade 2 .

## Adresse et acces

L'Escandille  
BP 4  
38880 Autrans  
---- France ----

Tél : 04.76.95.32.02

Fax : 04.76.95.70.02

Par la **route** : Autrans est à 30 minutes de Grenoble (35km).

Accès routier par N532 et N531. Les routes sont déneigées en permanence.

## L' Escandille

### Présentation :

**"Dominant le village d'Autrans, implanté sur 12 hectares d'un vaste parc arboré et orienté plein sud, l'Escandille est un relais Cap France.  
Nous vous proposons un hébergement de qualité et de grand confort.  
Nous nous engageons à vous servir des repas gourmands et copieux dans nos vastes salles à manger panoramiques."**

### Activités :

**Pour votre détente, le bar et la terrasse, un parc ombragé de 12 hectares, les soirées animées, coin cheminée, billard, salon TV...  
De nombreux équipements : piscine couverte et chauffée, sauna, squash, salle de mise en forme, tir à l'arc.**

