

## Camp de la Londe 2020

Le présent document a pour but de détailler les informations importantes concernant le camp de la Londe de l'Étoile Cycliste de Meyrin.

Cette année, le camp aura lieu **du dimanche 9 février au dimanche 16 février**, pendant la semaine de vacances scolaires du canton de Genève. Le déplacement est organisé entre les participants du camp dans les semaines qui précèdent le départ, le lieu de rendez-vous étant généralement le P+R de Bernex. Le déplacement est compris dans les frais du camp.

### 1. Hébergement

L'ECM réserve plusieurs chambres dans le centre de vacances Azureva de la Londe-les-Maures. Chaque chambre dispose d'une salle de bain avec douche et toilettes. En fonction du nombre de participants, la chambre peut être partagée par deux personnes ou privée. Les petits-déjeuners et repas du soir se font au centre Azureva, où un buffet est mis à disposition. Le repas du midi est fourni par le centre et est consommé pendant les sorties à vélo. Il faut cependant prévoir un pique-nique pour le premier jour pour l'arrivée à midi au centre. La piscine est en général ouverte mais non chauffée.



### 2. Matériel

Voici une liste du matériel minimum à emmener :

- VTT en bon état
- Matériel de réparation : deux chambres à air par personne minimum avec matériel pour la changer + rustines, un câble de dérailleur, une paire de plaquettes de freins, un ou plusieurs maillons rapides pour chaîne, outillage léger, pompe, huile, etc.
- Sac de sport pour les sorties, eau (kamelbag ou gourde), snacks, sucre, k-way de réserve.
- Habits de sport pour tous les temps en quantité suffisante, habits de rechange pour les repas ou la journée libre et le déplacement, sous-vêtements en quantité (surtout des chaussettes).

- Linge, trousse de toilette, petite pharmacie (pansements, désinfectant, crème musculaire, etc.).
- GoPro pour filmer les exploits de la journée (un plus) et bonne humeur.

### 3. Déroulement du camp

Le programme n'est pas obligatoirement fixe, il peut être modifié selon l'envie des participants, les conditions météo ou autres imprévus logistiques. En règle générale, le camp commence par une petite sortie à vélo à l'arrivée au centre Azureva pendant l'après-midi. Ensuite, les tours changent pendant les jours du camp, mais nous roulons toute la journée (ex : départ 9h, pause de midi, 3-4h l'après-midi). De plus, chaque année nous faisons une sortie jusqu'à St-Tropez en accompagnant nos collègues sur route, nous mangeons là-bas puis rentrons (on pourra s'organiser pour emmener des vélos de route si nécessaire). En définitive, le plaisir et l'effort sont au centre du camp, le but étant de découvrir une région très technique à vtt tout en profitant des paysages du Var et de la vue sur la mer.

Vous pouvez visionner la vidéo de l'année dernière sur la page « A propos » de notre site Internet pour vous faire une idée du déroulement du camp.

### 4. Tarif

Les frais de participation au camp s'élèvent à 250.- CHF pour la semaine. Le transport et les repas (hors pic-nique du premier jour) sont pris en charge dans les frais d'inscription.

---

### Talon réponse

Je soussigné ..... autorise mon fils .....  
à prendre part au camp de la Londe 2020 de l'Étoile Cycliste de Meyrin.

N. de téléphone du représentant légal : .....

Indications de régime alimentaire (allergies, végétarien, etc.) : .....

Fait à ..... le .....

Signature .....