



Etoile Cycliste de Meyrin

c/o Alejandro SOTO MORENO
Esplanade des Récréations 7
1217 Meyrin

STAGE DE L'ASCENSION AU MONT VENTOUX 2026

Dates : mercredi 13 mai – dimanche 17 mai 2026

Lieu : Malaucène, 8340, France

Logement :

- a. Villa Marièle, Route de Beaumont, 84340 Malaucène, France, 10 places (logement adultes)



- b. Garden & City Mont Ventoux Malaucène, Route de Carpentras, 84340 Malaucène, France, 15 places (logement jeunes + encadrants)



Nombre de participants : 25 personnes

Encadrants J+S : 3 et +

Repas : 80.- CHF/participant

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner (5.-)		x	x	x	x
Midi – pic-nic (5.-)		x	x	x	x
Soir (15.-)	Restaurant	x	x	Restaurant	

Tarif :

Membre UVG	Non-membre
220.- CHF	280.- CHF

Annexes :

- Programme du stage
- Matériel à prévoir
- Talon-réponse

PROGRAMME INDICATIF DU STAGE ECM ASCENSION 2026

Mercredi 13.05.2026

14h00

Premier départ direction Malaucène

18h00

Second départ direction Malaucène (év.)

19h00

Arrivée au logement (si pas de bouchons)

Répartition des chambres + baignade

19h30

Repas du soir / ou en route

21h00

Activités, jeux, etc.

23h00

Extinction des feux pour les mineurs

Jeudi 14.05.2026

7h30

Réveil musculaire, petit-déjeuner

Préparation de pique-niques

9h30

Tour 1 : première ascension au Ventoux/tour VTT

Pique-nique rapide pendant le tour

15h30

Retour au logement

Piscine, mécanique, étirements, etc.

19h00

Préparation du repas du soir

Jeudi 14.05.2026 (suite)

19h30

Repas du soir

21h00

Activités, jeux, etc.

23h00

Extinction des feux pour les mineurs

Vendredi 15.05.2026

7h30

Réveil musculaire, petit-déjeuner

Préparation de pique-niques

9h30

Tour 2 : les gorges de la Nesque / Tour VTT

Pique-nique rapide pendant le tour

15h30

Retour au logement

Piscine, mécanique, étirements, etc.

19h00

Préparation du repas du soir

19h30

Repas du soir

21h00

Soirée cinéma

23h00

Extinction des feux pour les mineurs

Annexes :

- Programme du stage
- Matériel à prévoir
- Talon-réponse

Samedi 16.05.2026

7h30

Réveil musculaire, petit-déjeuner

Préparation de pique-niques

9h30

Tour 3 : deuxième ascension au Ventoux/Tour VTT

Pique-nique rapide pendant le tour

15h30

Retour au logement

Piscine, mécanique, étirements, etc.

20h00

Repas du soir au restaurant

23h00

Extinction des feux pour les mineurs

Dimanche 17.05.2026

7h30

Réveil musculaire, petit-déjeuner

Préparation de pique-niques

Rangement, restitution du logement

9h00

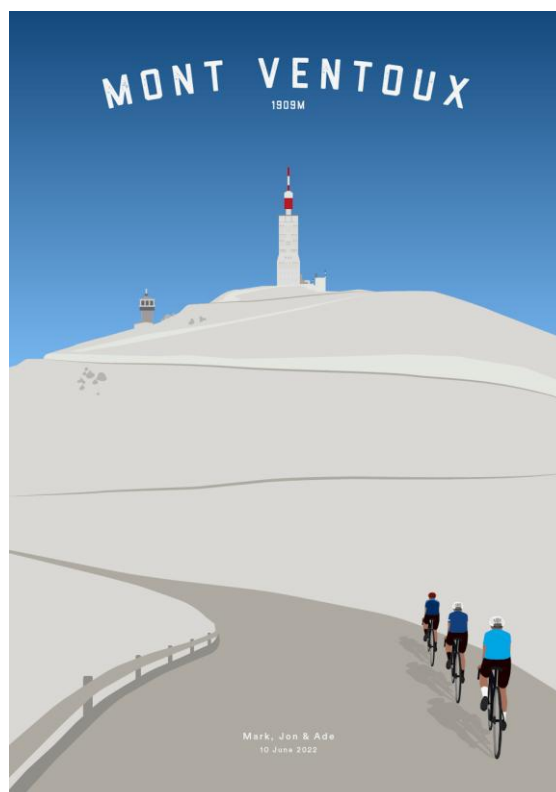
Petite sortie route, course à pied ou VTT

12h00

Pique-nique

14h00

Chargement des véhicules, départ



Annexes :

- Programme du stage
- Matériel à prévoir
- Talon-réponse

MATERIEL POUR LE STAGE ECM ASCENSION 2026

Tenue civile :

- ☐ Sous-vêtements en suffisance
- ☐ Chaussettes en suffisance et de rechange (elles peuvent se mouiller)
- ☐ Pantalon
- ☐ Hauts
- ☐ Pull
- ☐ Veste, imperméable
- ☐ Chaussures fermées et confortables
- ☐ Pantoufles
- ☐ Lunettes de soleil, casquette
- ☐ Trousse de toilette (brosse à dent, savon, crème solaire)
- ☐ Linge de bain

Tenue de sport :

- ☐ Vêtements de cyclisme en quantité suffisante
- ☐ Casque obligatoire
- ☐ Cache-cou, gants, équipements contre le froid
- ☐ Chaussures adaptées
- ☐ Tenue de sport (course et renforcement musculaire)

Matériel technique :

- ☐ Vélo en bon état
- ☐ Matériel personnel de réparation en cas de crevaison **obligatoire**
- ☐ Téléphone en état de marche
- ☐ Matériel spécifique à l'entretien du vélo personnel (patte de dérailleur, clé non standard, chargeur de transmission électronique, etc.)

Facultatif :

- ☐ Jeux de société, jeux de cartes, **parties de Munchkin obligatoires**
- ☐ Nintendo Switch (sous réserve de se la faire piquer par le président)
- ☐ Argent de poche (prévoir quelques euros pour le restaurant)
- ☐ Livres, musique, etc.
- ☐ Bonne humeur !

Annexes :

- Programme du stage
- Matériel à prévoir
- Talon-réponse

Talon-réponse mineur.e

En tant que responsable légal de _____, j'ai pris connaissance des informations relatives au **stage ECM Ascension 2026** et autorise sa participation.

- ☐ Mon enfant s'engage en tout temps à respecter les consignes de l'équipe d'encadrement et à veiller à sa sécurité personnelle et à celle du groupe lors des sorties à vélo. Il ne sera toléré aucun comportement dangereux sur la route.
- ☐ Je comprends que l'EC Meyrin ne peut être tenue responsable d'un accident et d'éventuelles blessures en cas de non-respect des consignes de sécurité ou d'un événement imprévisible sur la route.

Régime alimentaire particulier : _____

Allergies ou besoins de santé particuliers : _____

Téléphone du/de la responsable légal en cas d'urgence : _____

Date et signature

Talon-réponse majeur.e

Je soussigné.e _____ confirme avoir pris connaissance des informations relatives au **stage ECM Ascension 2026** et y participe.

- ☐ Je m'engage en tout temps à respecter les consignes de l'équipe d'encadrement et à veiller à sa sécurité personnelle et à celle du groupe lors des sorties à vélo. Il ne sera toléré aucun comportement dangereux sur la route.
- ☐ Je comprends que l'EC Meyrin ne peut être tenue responsable d'un accident et d'éventuelles blessures en cas de non-respect des consignes de sécurité ou d'un événement imprévisible sur la route.

Régime alimentaire particulier : _____

Allergies ou besoins de santé particuliers : _____

Date et signature

Annexes :

- Programme du stage
- Matériel à prévoir
- Talon-réponse