

## Sortie PERRON du début d'année

Les 24 h de Liège !

Du 9 septembre à 13h au 10 septembre à 13h

*Dans le cadre d'une sortie de début d'année, je propose aux groupes PERRON de participer aux 24 h de Liège ... KESAKO ?*

**C'est une course relais à pied à réaliser pendant 24 h.**

Les nageurs auront la possibilité de courir ou de marcher (selon leur niveau) en binôme pendant une heure sur les 24.

### **Qui participe quand ?**

- Les plus jeunes ont les plages horaires du samedi après midi et du dimanche matin.
- Les plus grands (dès 2004) assureront les plages horaires entre 22h et 6h du matin

L'idéal est que tout le monde reste sur le site pendant les 24h.

Chez les plus jeunes, je comprends tout à fait qu'on ne reste pas tout le temps, par contre, chez les plus âgés, il est souhaitable de rester afin de profiter de l'ambiance Perron.

Une fois que tout le monde sera inscrit, je vous ferais parvenir la liste de passage.

### **Prix ?**

12 euros par participant, paiement sur place auprès de Nouch.

### **Ce qui est compris dans le prix**

- Un repas (soit le souper, soit le déjeuner)
- Une intendance générale
- Les animations et les animateurs
- L'inscription à la course

### **Ce que vous devez amener**

**Pour la nourriture**, un repas est prévu sur le site, mais un nageur, ça mange, donc il faut prévoir un peu plus ... Nourriture qui sera à disposition de tous sur le modèle de l'auberge espagnole.

- Si vous courez avant 1h du matin, vous apportez un « plat » salé pour 2 personnes (pâtes, salade, sandwich, ... on a la possibilité de faire réchauffer ou de cuire).
- Si vous courez après 1h du matin, vous apportez un « plat » sucré pour 2 personnes (pain chocolat, kellogs, lait, fruits, pain + choco, ... )

**Pour le confort**, il faut prévoir de quoi passer une nuit

- Chaise (pliant)
- Gamelle + couverts + gobelet en plastique
- Sac de couchage
- Petit matelas en mousse
- Des vêtements chauds et adaptés à la météo

**Pour le sport**,

- Des vêtements pour courir/marcher
- De quoi se changer après

Attention : notez déjà la date suivante : samedi 6-01-2018 sortie patinoire/pizza/cinéma...+ d'infos plus tard

- Un ou deux essuies (on ne sait pas prendre de douche, mais il y a des wc normaux)

Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

**INSCRIPTIONS POUR LE 1/07/2017 (28/8/2017 au plus tard) auprès de Nouch**

**0485 560 565 ou [theonouch@hotmail.com](mailto:theonouch@hotmail.com)**

*Juin 2017*

**Chers Parents, Chers Amis, Chers Nageurs,**

Comme il y a deux ans, et comme demandé par pas mal de nageurs, j'ai le plaisir de vous annoncer que j'ai inscrit le **PERRON aux 24h de Liège**.

Vous trouverez plein d'infos pratiques au verso de cette feuille.

*Pourquoi proposer une épreuve de course à pied alors que nous sommes nageurs ?*

Tout d'abord, dans un plan de saison, nous essayons toujours de remettre les nageurs en forme en début d'année et la course à pied est une méthode relativement efficace pour augmenter la condition physique globale... En même temps, cela change un peu, puisque après, on passe le plus clair de son temps dans l'eau ☺.

Deuxièmement, nous sommes tous PERRON et les 24h sont une super occasion de se rencontrer hors des bassins et de faire connaissance... Parler en courant, c'est plus facile qu'en nageant ☺. En plus, quand on ne court pas, il y a plein de petites activités / animations qui sont proposées qui permettent aussi de se rencontrer. Je sais que certains nageurs plus aguerris se connaissent déjà bien, mais pour les plus jeunes, je souhaite que ce soit une vraie occasion de nouer des amitiés.

Enfin, ceux qui me connaissent savent que je suis très esprit « club » et regrouper les gens, c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup et que je trouve très important afin de s'entraîner toute l'année dans une chouette ambiance. De plus, cette longue journée/nuit permettra également aux entraîneurs de se rencontrer.

**Bref, j'espère que vous vous inscrirez nombreux et que nous formerons une super équipe !**

Justement, **pour vous inscrire, je souhaite que vous m'envoyiez un SMS ou un mail** sur lequel vous notez les renseignements suivants :

- **Nom**
- **Prénom**
- **Date de naissance**
- **Téléphone (personne responsable, parent, tuteur)**
- **Mail**

Au plus vite vous vous inscrivez, au plus c'est facile pour moi...J'aimerais donc avoir un max de réponses avant de partir en stage d'été ( 1 juillet)

Je reviendrai ensuite vers vous à la fin des vacances avec un ordre de départ et des infos complémentaires.

Je reste évidemment à votre disposition si vous avez des questions ou besoin **d'infos complémentaires**, n'hésitez pas ! Vous pouvez également aller voir sur le site [www.24hliege.be](http://www.24hliege.be)

*Attention : notez déjà la date suivante : samedi 6-01-2018 sortie patinoire/pizza/cinéma...+ d'infos plus tard*

**Anouchka Mailleux (Nouch)**

**0485 560 565**

**theonouch@hotmail.com**

*Attention : notez déjà la date suivante : samedi 6-01-2018 sortie patinoire/pizza/cinéma...+ d'infos plus tard*