

Cher(e) stagiaire,

Tu as choisi de consacrer une partie de tes vacances à la pratique de ton sport favori et en tant que passionné d'activités sportives, nous t'en félicitons. Sans plus attendre, nous allons te présenter nos stages.

Les sites

C'est à Yssingeaux et Monistrol-sur-Loire stations vertes de Haute-Loire que se déroulent nos stages. Perchées en moyenne montagne, nous situées à proximité de Saint-Etienne et du Puy-en-Velay.

Rappel des sites et des sports : **Site d'Yssingeaux :** Composé de 3 hébergements, il propose les séjours suivants : Hand-ball, rugby, natation, football, tennis, football spécifique gardien, judo, karaté, tennis de table, X-sports, gymnastique rythmique (GR), gymnastique artistique (filles et garçons), aérobic-zumba, tir sportif, équitation, sports motorisés (moto, quad), hand-ball spécifique gardien de but, football spécifique gardien de but, football spécifique féminines, un séjour « Reporter Sportif », sports et anglais, sports académie concept du 05/07/2015 au 23/08/2015 (dimanche au dimanche, 1, 2 ou 3 semaines). **Site de Monistrol-sur-Loire :** Composé d'un hébergement, il propose les séjours suivants : athlétisme, basket-ball, badminton, Escalade, sports et anglais, sports académie concept du 12/07/2015 au 16/08/2015 (dimanche au dimanche, 1, 2 ou 3 semaines).

Le séjour

- **Hébergement :** tu partageras une chambre avec 2 à 4 de tes camarades dans l'un des centres de nos 2 complexes d'hébergement.
- **Installations :** chaque stagiaire bénéficie des installations des centres (un amphithéâtre équipé d'un écran cinéma et d'une scène de spectacle, des salles de jeux, un petit gymnase sur place et de nombreuses salles d'activités...) et des 3 municipalités (terrains de football gazonnés, un terrain stabilisé, complexe sportif flambant neuf équipé pour le basket-ball, le hand-ball, le volley-ball, une salle de gymnastique (sol et agrès), un dojo départemental, une salle de tennis de table, un centre de tir aux normes internationales, une salle d'escrime, une salle de ping-pong, 4 terrains de tennis extérieurs et 2 terrains couverts, un terrain de moto-cross labellisé par la fédération, une piscine avec un bassin couvert, une salle de sport pour l'aérobic et le fitness, des plateaux multisports extérieurs, un skate parc, un centre équestre avec le plus manège couvert d'Auvergne, ...).

L'encadrement

Il est assuré par une équipe dynamique et compétente et se compose de :

- 1 directeur BAFD et directeurs adjoints;
- 1 directeur technique sportif breveté d'état pour chaque discipline ;
- 1 éducateur sportif pour 12 stagiaires maximum, ce nombre varie en fonction des disciplines sportives, il est de 1 pour 5-6 pour le tennis, 1 pour 8 pour la moto...Généralement nous sommes entre 1 pour 6 et 1 pour 8 dans le centre de manière globale.
- des animatrices et animateurs ;
- des assistants sanitaires pour assurer le suivi médical (traitements médicaux et premiers soins) des stagiaires ;
- Une équipe de cuisine composée d'un chef cuisinier, de second de cuisine et de personnel de service ;
- Une équipe d'entretien des locaux composée de 15 personnes en moyenne en fonction des sites.

Une journée type sur nos centres

La journée type donne une idée de l'organisation des journées. Elle sert de base à l'équipe d'animation pour construire le séjour. Les horaires seront susceptibles d'être modifiés en fonction des activités, de la fatigue, des envies des jeunes...

7-11 ans		12-17 ans
7h45 8h15		8h00 8h30
8h00 8h45	Réveil échelonné.	8h15 9h00
8h30 9h15	Petit-déjeuner en libre service.	8h45 9h15
9h15 12h00	Les stagiaires profitent de ce temps pour ranger leur chambre et leurs affaires personnelles. Ils font leur toilette et se préparent pour l'activité.	9h15 12h00
12h15 13h15	Séances d'entraînement	12h15 13h15
12h45 13h30	Déjeuner	12h45 13h30
13h30 16h00	Temps calme : Les enfants peuvent se reposer dans leur chambre, emprunter des jeux de société, des livres...se rendre au foyer, profiter des espaces sportifs du centre ...	13h30 16h00
16h30	Animations, activités, cours de langues, challenge sportif ... ou Séances d'entraînement ou options sportives.	16h30
16h45 19h00	Goûter	16h45 19h00
19h00 20h00	Séances d'entraînement ou options sportives...ou animations, activités, cours de langues, challenge sportif ...	19h00 20h00
19h45 20h30	Dîner	19h45 20h30
20h30 21h30	Temps calme : Les enfants peuvent se reposer dans leur chambre. Ils peuvent emprunter des jeux de société, des livres...se rendre au foyer, profiter des espaces extérieurs et sportifs du centre ...	20h30 21h45
21h30 21h45	Les veillées sont organisées et animées par les animateurs. Plusieurs veillées par tranches d'âge.	21h45 22h00
☆ 21h45 ☆	Toilette	☆ 22h30 ☆
☆ ☆	Coucher : Chaque animateur référent prend une dizaine de minutes pour faire le coucher des enfants. Le coucher est échelonné par tranches d'âge en fonction des veillées.	☆ ☆ ☆
☆ ☆	<i>Des animateurs sont présents sur la zone d'hébergement toute la nuit.</i>	☆



Les activités sportives, animations, veillées ...

Tout au long de **la semaine**, un programme d'entraînement, d'activités annexes, de veillées est mis au point de manière similaire quel que soit le sport pratiqué.

*** Le sport :**

L'**initiation** à la pratique du sport choisi pour les débutants ou le **perfectionnement** technique et tactique pour les sportifs confirmés restent l'activité dominante à raison de (en moyenne et en fonction des sports) 2 entraînements par jour, voir des tournois nocturnes certains jours dans certaines disciplines sportives. Pour optimiser les performances sur le terrain, des moments de récupération et de détente sont proposés

*** Les animations, activités annexes, veillées :** L'équipe d'animation organise tous les jours des animations (après-midi) : 16h45-19h00 (baby-foot, ping-pong, grands jeux, activités manuelles, sorties en ville, vidéos, escalade, badminton, volley-ball, skate-board, etc...); des veillées à thèmes (le soir) : casino, grand jeux, fureur, blind-test, boom...

L'horaire de coucher est modulable en fonction de son âge et de son état de fatigue. Certaines veillées pourront exceptionnellement s'achever plus tard (Boom, gala ...).

*** Le samedi :** **Le samedi** est une journée exceptionnelle pour les jeunes : dernière séance d'entraînement (en fonction des sites) ou grasse matinée, réunion, bilans par groupes d'entraînements et remise des livrets de formation, soirée de gala, spectacle et boom de fin de séjour

Informations pratiques

- **Le trousseau :** D'une manière générale, les vêtements et le linge seront simples et en quantités suffisantes pour que tu puisses te changer régulièrement. Les tenues sportives (pour les entraînements) sont à prévoir en quantité supérieure et adaptées à la pratique sportive choisie. Il est fortement recommandé de marquer le linge, les vêtements et les effets personnels. Pour une période courte (une semaine), le blanchissage du linge ne peut, en général, être assuré par le centre. Une fiche trousseau vous est fournie, elle peut te servir d'exemple.
- **L'argent de poche :** Il est toujours valorisant pour un enfant de posséder un peu d'argent de poche, mais cependant nous vous conseillons de ne pas trop lui en donner. Une fois sur place, deux solutions : l'enfant conserve son propre argent ou l'argent est confié à la direction qui en délèguera la gestion à l'enfant (inscription sur un compte sur lequel l'enfant peut venir en retirer dès qu'il le souhaite).
- **Le téléphone :** Le centre dispose d'une ligne téléphonique directe permettant de joindre la direction en cas d'urgence. Cependant cette ligne est un outil de travail et nous vous invitons à ne pas la saturer pour vos appels personnels. Le centre est également équipé de cabines téléphoniques à cartes depuis lesquelles vos enfants peuvent vous joindre ou est équipé d'une ligne téléphonique dédié et mise à disposition des stagiaires. Le téléphone mobile est un outil de communication de plus en plus utilisé par les jeunes, cependant nous insistons sur le fait que son usage abusif peut nuire à l'ambiance générale du séjour sans compter les risques de perte.
- **Prévoir un cadenas** afin de pouvoir fermer son armoire et éviter tout problème de vol. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos objets de valeurs.
- **Le courrier :** Vous aimez recevoir du courrier de votre enfant durant son séjour, alors pensez que pour lui aussi une lettre reçue est toujours un grand bonheur. De même, pensez à lui préparer des enveloppes timbrées avec les adresses des personnes auxquelles vous souhaitez que votre enfant écrive. Vous pouvez également lui écrire par mail, par contre pour des raisons pratiques et d'utilisation, les enfants ne pourront pas vous répondre par cet outil.
- **Lavage des vêtements :** Pour les séjours supérieurs à 8 jours (1 semaine), le linge sera lavé sur place par le centre.



Nom..... Prénom..... stage du au

Liste indicative des pièces à fournir pour un stage de 8 jours

Pour les séjours supérieurs à 8 jours (1 semaine), le linge sera lavé sur place.

Attention ! Cette liste est destinée à l'usage de votre enfant. Aucun contrôle de celle-ci ne sera fait par nos équipes à l'arrivée et au départ.

	indication	arrivée	départ
Linge de corps (slips ou culottes) :	8		
Vêtements de jour : Vêtement de pluie	1		
Veste ou blouson	1		
Tee-shirt, polo	8		
Pull - sweat	3-4		
Chaussettes	8		
Pantalon, jean, jupes etc...	1-2		
Survêtements	2		
Shorts	3-4		
Prévoir un vêtement chaud de type polaire	1		
Vêtements de nuit : Pyjama	1		
Chaussures : Baskets	1 paire		
Chaussons	1 paire		
Claquettes	1 paire		
Coiffure : Casquette, bob, chapeau	1		
Nécessaire de toilette (brosse à dent, gel douche ...)	1		
Serviettes de bain	1		
Serviettes de toilette – Gants de toilette	2-3		
Crème solaire	1		
Tenue de « soirée » (pour la boom de fin de séjour)	1		
Sac de sport – sac à dos	1		
Sac à linge sale	1		
Divers et Literie obligatoire à prévoir			
Literie Centres d'Yssingeaux : taie de traversin, drap housse, housse de couette (ou duvet) (lit 1 place)	1		
Literie Centre Monistrol : taie de traversin, drap housse, drap de dessus (ou duvet) (lit 1 place)	1		
Carte téléphonique (nom écrit dessus)	1		
Gourde, bidon	1		
Cadenas (à code de préférence)	1		
Argent de poche		 €

Sports Vacances Formation s'engage à faire preuve d'une extrême vigilance concernant les biens de chaque stagiaire. Cependant, Sports Vacances Formation se dégage de toutes responsabilités en cas de perte ou de vol des affaires de votre enfant et aucun remboursement ne pourra être consentis (hormis si l'objet en question nous a été confié).

Ainsi nous vous conseillons :

- De **marquer, d'informer** et de **confier** à la direction des objets de valeur emportés par votre enfant : téléphone portable, appareil photo, console de jeux, ipod etc...
- De procéder à l'identification des affaires de votre enfant : les effets non marqués ne seront ni recherchés ni réexpédiés.
- Nous vous demanderons le remboursement du coût de la réexpédition des effets oubliés.

EQUIPEMENTS SPECIFIQUES NECESSAIRE POUR LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

De manière générale :

- **Si votre enfant possède déjà des équipements spécifiques** (s'il est déjà pratiquant dans le sport du séjour choisi) destinés à la pratique du sport choisi, il conviendra alors de s'en munir pour le séjour.
- **S'il n'en possède pas**, des vêtements traditionnels de sport conviendront très bien : shorts, survêtements, tee-shirts, maillots de sports, baskets
- **Sac à dos – sac de sport :** Prévoir un sac de sport ou sac à dos pour : sa tenue sportive, sa tenue de rechange, nécessaire pour prendre la douche ... (vestiaires sur les installations sportives).

Quelques conseils toutefois en fonction des sports choisis :

- Sports indoor (hand-ball, basket-ball, tennis de table, badminton) : prévoir une paire de basket à cet usage exclusif.
- Football / Rugby : avoir obligatoirement une paire de crampons moulés.
- Moto/Quad : Si vous n'avez pas d'équipements spécifiques, prévoir de « vieux » survêtements ou jeans, sweets, k-way, baskets (montantes de préférence).
- BMX : Si vous n'avez pas d'équipements spécifiques, prévoir de « vieux » survêtements, sweets, k-way, baskets.
- Tennis et Tennis de table : Pour les pratiquants, prévoir sa raquette personnelle – Pour les non pratiquants nous pouvons la fournir.

Pour marquer tout le linge de votre enfant, notre partenaire **Signoo** propose des **étiquettes thermocollantes**. Ces étiquettes sont **faciles et rapides à poser** sur tous les vêtements avec le fer à repasser et résistent à de multiples lavages. Vous pouvez commander directement sur le site : www.signoo.com - Livraison garantie sous 5 jours.

ETIQUETTES THERMOCOLLANTES pour VÊTEMENTS
STICKERS - AUTOCOLLANTS pour marquage OBJETS
CRÉEZ VOTRE PROPRE MODELE

Simplifiez vous la vie !
un nouveau thermocollant

Facile à poser sur le tissu
en un coup de fer !
Résistant aux lavages

Commandez directement sur le site : www.signoo.com

A bientôt

Sébastien ARNAUD

Gérant de SPORTS VACANCES FORMATION

