

# STAGE TENERIFE

Du 26 février au 5 mars 2022





Attention

# A FAIRE IMPERATIVEMENT AVANT LES VACANCES DE NOËL

- Demande de carte européenne d'assurance maladie (CEAM)  
<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>
- Déclaration de sortie du territoire français pour les mineurs (cerfa n° 15646)
- Pièce d'identité valide du mineur
- Copie d'un justificatif d'identité du parent signataire

**SANS CES DECLARATIONS VOUS OU VOTRE ENFANT NE  
POURRA PAS PARTICIPER A CE STAGE**

# DECLARATIONS



## DECLARATIONS PAR LE RESPONSABLE

- Pas de déclaration auprès de la DDCS car moins de 7 mineurs  
« En dessous de 7 mineurs (âgés de 6 ans minimum), nous sortons de la définition d'ACM type « séjour spécifique sportif». Il n'est donc plus obligatoire de faire une déclaration auprès de la DDCS 76. Toutefois, l'organisateur reste tenu par l'obligation générale de sécurité pour toutes les activités qu'il propose ».

## DECLARATION PAR LE PARTICIPANT

- Certificat médical en cas de traitement

# CONDITIONS

## CONDITIONS DU SEJOUR

- Une personne majeur obligatoire (responsable de séjour)
- Qualifications définis par la réglementation de l'activité principale (athlétisme)
- Taux d'encadrement défini par la réglementation de l'activité principale du séjour (athlétisme = pas de réglementation)
- Hébergement permettant une séparation des filles et garçons. Chaque mineur doit disposer d'un couchage individuel
- Vaccinations à jour

**SANS CES CONDITIONS LE SEJOUR NE POURRA VOIR LIEU**

# SOMMAIRE

1. INSCRIPTION
2. BUDGET
3. ORGANISATEURS ET PARTICIPANTS
4. TRANSPORT
5. HEBERGEMENT
6. VIE QUOTIDIENNE
7. ENTRAÎNEMENTS
8. CONTACT EN CAS D'URGENCE
9. ANNEXES

# 1. INSCRIPTION

## CONDITIONS :

- Liste restreinte = 7 à 8 participants
- Majeurs privilégiés

## TARIF : 450 €

- Caution : 150 € le plus vite possible
- Restant : avant les vacances d'hiver

**CAUTION NON REMBOURSABLE APRES LES VACANCES  
D'HIVER**

## 2. BUDGET PREVISIONNEL

DEPENSS			
	PRIX	NBR	TOTAL
Stade	272,00 €	1	272,00 €
Location Airbnb	1 707,34 €	1	1 707,34 €
Alimentaire	515,50 €	9	463,50 €
Sortie	0,00 €	9	0,00 €
Vol	129,83 €	9	1 168,47 €
<b>TOTAL</b>			<b>3 611,31 €</b>

RECETTES			
	PRIX	NBR	TOTAL
Tarif Athlètes	450,00 €	8	3 600,00 €
Tarif E	0,00 €	1	0,00 €
Dons club	15,07 €	1	15,07 €
Actions com	0,00 €	1	0,00 €
<b>TOTAL</b>			<b>3 615,07 €</b>
			<b>+ 3,76 €</b>

# 3. ORGANISATEURS ET PARTICIPANTS

## ORGANISATEUR :

- Responsable du séjour : Kévin

## PARTICIPANTS : 7 à 8

- Athlètes du club uniquement
- Principalement des majeurs
- 6 mineurs maximum

## 4. TRANSPORT

TRAJET : 3h50 en avion

- **Aller : samedi 26 février 2022**
  - Départ = Aéroport Marseille à 7h00
  - Arrivée = Aéroport Ténérife à 10h00

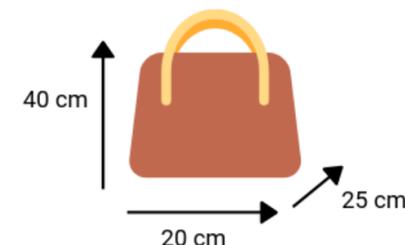
**DEPLACEMENT JUSQU'À L'AÉROPORT DE MARSEILLE EN PETIT GROUPE (BESOIN DE PARENTS)**

- **Retour : samedi 05 mars 2022**
  - Départ = Aéroport Ténérife à 10h45
  - Arrivée = Aéroport Marseille à 15h35

**SAC A DOS (40x20x25cm)**  
**VALISE CABINE (55x40x20cm) de 10 kg**

Sac à main

Seulement pour les passagers prioritaires



Valise cabine



# 5. HEBERGEMENT

LOCATION AIR BNB :

[https://www.airbnb.fr/rooms/23638805?source\\_impression\\_id=%3Dp3\\_1637231518\\_mUT2Ctr7YORLLor8](https://www.airbnb.fr/rooms/23638805?source_impression_id=%3Dp3_1637231518_mUT2Ctr7YORLLor8)

CONVIVIALITE ET AUTONOMIE



## 6. VIE QUOTIDIENNE

### CONVIVIALITE :

- Location commune
- Repas commun
- Veillée

### VIE EN COMMUNAUTE :

- Tâches ménagères

### REPAS :

- Repas de substitution prévu

#### MATIN

- 7h-8h : Réveil
- 7h30-8h30 : Petit déjeuner
- 8h-9h : Douche
- 9h-9h45 : Temps libre
- 9h45-11h45 : Entraînement 1
- 12h15-14h15 déjeuner

#### APRES-MIDI

- 14h15-15h45 : Travail personnel
- 15h45-17h45 : Entraînement 2
- 18h15-19h15 : Temps libre
- 19h15-19h45 : Douche
- 19h45-20h30 : Dîner

#### SOIREE

- 20h30-21h : Temps libre
- 21h-22h30 : Veillée
- 22h30 : Couvre feu

# 7. ENTRAÎNEMENTS

## ATHLETISME :

- Jusqu'à 2x par jour (sauf minimales)
- Par spécialité

## MUSCULATION :

- Tous les matins
- Initiation pour les plus jeunes

**STAGE D'ATHLETISME ≠ VACANCES**



# 7. ENTRAÎNEMENTS

## STAGE PREVISIONNEL TENERIFE 2021-2022

		SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
MATIN	8h-8h30	TRANSPORT		LANCERS		LANCERS	LANCERS			
	8h30-9h				MUSCU					
	9h-9h30								MUSCU	
	9h30-10h									
	10h-10h30		MUSCU	MUSCU		MUSCU	MUSCU		TRANSPORT	
	10h30-11h				PISTE					
	11h-11h30									
	11h30-12h							PISTE		
	12h-12h30									
<b>REPAS</b>										
APRES-MIDI	13h-13h30	PISTE								
	13h30-14h									
	14h-14h30									
	14h30-15h									
	15h-15h30									
	15h30-16h									
	16h-16h30		FOOTING	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE			
	16h30-17h									
	17h-17h30									
	17h30-18h	MUSCU								
	18h-18h30									
	18h30-19h								PISTE	
19h-19h30										

## 8. CONTACT EN CAS D'URGENCE

### NUMEROS :

- Kévin : 06-49-92-23-46

### HORAIRES :

- Matin : 8h-10h
- Midi : 12h30-15h30
- Soir : 18h30-20h30

**TELEPHONE PERSONNEL**

# 9. ANNEXES

PENSE BÊTE BAGAGES :

**MERCI D'EMPORTER LE STRICT MINIMUM !**

## Vêtements

- De sport
- Pulls et gilets
- Imperméable
- Sous-vêtements
- **TORCHON**

## Trousse de toilette

- Brosse à dent
- Brosse
- Sachet plastique

## Pharmacie

- Antidouleur
- Anti moustique
- Anti diarrhéique
- Pansements
- Ordonnance
- Médicaments

## Accessoires

- Chargeurs
- Travail personnel

## Documents

- Argent liquide
- Carte d'identité
- Photocopie carte d'identité des parents
- Numéros d'urgences