

STAGE ESPAGNE (Cambrils)

Du 23 au 30 avril 2022



DECLARATIONS

DECLARATIONS PAR LE RESPONSABLE (Kévin DUBOIS)

- Déclaration du séjour sportif auprès de la DDCS/DDCSPP (TAM) 2 mois et 8 jours au préalable
- Déclaration des locaux d'hébergements auprès de la DDCS/DDCSPP
- Définition du projet éducatif et pédagogique

DECLARATION PAR LE PARTICIPANT

- Demande de carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- Déclaration de sortie du territoire pour les mineurs
- Certificat médical en cas de traitement

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

CONDITIONS

CONDITIONS DU SEJOUR

- Minimum deux personnes pour encadrer le séjour (professionnel, bénévole ou mineur)
- 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. ACTIONS COMMERCIALES
4. ORGANISATEURS ET PARTICIPANTS
5. TRANSPORT
6. HEBERGEMENT
7. VIE QUOTIDIENNE
8. ENTRAÎNEMENTS
9. CONTACT EN CAS D'URGENCE
10. ANNEXES

1. INSCRIPTION

CONDITIONS :

- A partir de minimes (benjamins si peu de participants)
- Avoir sa CEAM
- Avoir fait sa déclaration de sortie du territoire pour les mineurs

TARIF : 275 €

- Caution : 100 € avant les vacances de Février
- Restant : 175 € après les vacances de Printemps

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

2. BUDGET PREVISIONNEL

DEPENSES			
	PRIX	NBR	TOTAL
Stade	300,00 €	1	300,00 €
Bungalow	300,00 €	3	900 €
Alimentaire	35,00 €	14	490,00 €
PortAventura	33,60 €	13	436,80 €
Minibus	525,00 €	1	1 050,00 €
Péages	105,00 €	2	210,00 €
Essence	165,00 €	4	660,00 €
TOTAL			3 521,80 €

RECETTES			
	PRIX	NBR	TOTAL
Tarif A	275 €	13	3 575 €
Tarif E	0 €	4	0 €
Dons alim	0 €	0	0 €
Dons club	15,07 €	1	15,07 €
Actions	0 €	0	0 €
TOTAL			3 590,07 €

3. ACTIONS COMMERCIALES

ACTIONS POSSIBLES :

- Vente de gâteaux, crêpes, brioches etc...
- Buvette compétitions, cross de Noël, rencontre parents-enfants etc...
- Tombola de la galette des rois
- Etc...

BENEFICES :

- Remboursement d'une partie du tarif

UNIQUEMENT AU RETOUR DU STAGE

4. ORGANISATEURS ET PARTICIPANTS

ORGANISATEURS : 2

- Responsable du séjour : Kévin
- Entraîneurs : Kévin et Colin

PARTICIPANTS : 14

- Athlètes du club uniquement

5. TRANSPORT

TRAJET : 5h (475 km) avec une pause déjeuner

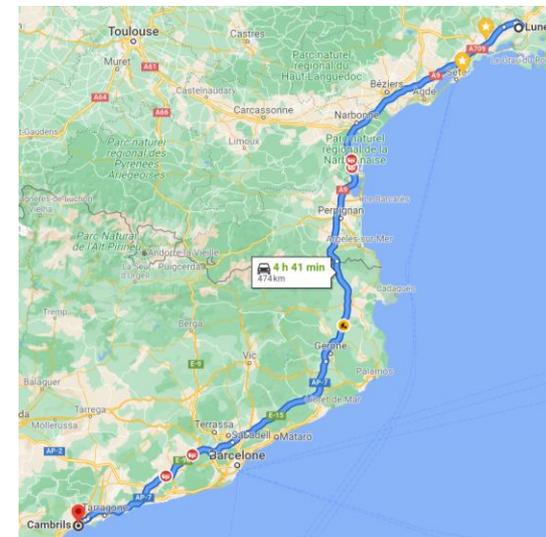
- Départ (Colette Besson) : samedi 23 avril à 9h30
- Retour (Colette Besson) : samedi 30 avril à 17h

PIQUE NIQUE DANS LE SAC

VEHICULES :

- 1 minibus de 9 places
- 1 voiture 5 places
- Dons alimentaires
- Matériel athlétisme

ATTENTION AUX VALISES



6. HEBERGEMENT

CAMPING LA LLOSA (CAMBRILS) :

- 400m de la plage
- 10' du stade d'entraînement



BUNGALOW 27m² : 4 à 6 personnes

- Deux chambres (lit double et 3 lits)
- Une cuisine équipé
- Une salle de bain (toilette et douche)
- Une terrasse

NON MIXTE



6. HEBERGEMENT

IDEE D'ORGANISATION :

Bungalow 1

- Lalie
- Mathilde
- ?
- ?

Bungalow 2

- Noah
- Malo
- Baptiste
- Jérémy
- Clément

Bungalow 3

- Kévin
- Colin
- Pierre-Antoine
- Louis
- Loris

7. VIE QUOTIDIENNE

CONVIVIALITE :

- Bungalow 4 à 6 personnes
- Repas commun le midi
- Veillée

AUTONOMIE :

- Petit déjeuner et dîner
- Tâches ménagères

TRAVAIL PERSONNEL :

- Baccalauréat
- Brevet

MATIN

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

APRES-MIDI

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

SOIREE

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

8. ENTRAÎNEMENTS

ATHLETISME :

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

MUSCULATION :

- Tous les matins
- Initiation pour les plus jeunes

STAGE D'ATHLETISME ≠ VACANCES



8. ENTRAÎNEMENTS

CAMBRILS									
		SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	1ERE PARTIE : 10h-11h	TRAJET	TECH COURSE	MUSCU	MUSCU	PORT AVENTURA	MUSCU	MUSCU	AEROBIE
			TECH COURSE						
	LONGUEUR								
	SPRINT LONG		TECH COURSE	TECH COURSE					
2EME PARTIE : 11h-12h	SEUIL	SPRINT COURT	TECH COURSE	LACTIQUE AEROBIE	BAGAGES				
	HAIES	POIDS-DISQUE	JAVELOT						
APRES- MIDI	1ERE PARTIE : 16h-17h	AEROBIE	REPOS	START	SPRINT	PORT AVENTURA	START	MUSCU : plage	TRAJET
				TECH COURSE	SPRINT		START		
	HAUTEUR			PERCHE	START				
	LACTIQUE VITESSE			AEROBIE VMA	SPRINT LONG		COMMUN : PLAGE		
2EME PARTIE : 17h-18h	MUSCU : Plage	VMA	HAIES						

Demi fond
EC et minimes
Commun
Sprint

9. CONTACT EN CAS D'URGENCE

NUMEROS :

- Kévin : 06-49-92-23-46

HORAIRES :

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

**TELEPHONES PERSONNELS : FORFAIT EUROPE
NECESSAIRE**

10. ANNEXES

PENSE BETE BAGAGES :

Vêtements

- De ville
- De sport
- Pulls et gilets
- Imperméable
- Sous-vêtements
- Pyjama
- Ceinture
- Plage

Trousse de toilette

- Brosse à dent
- Dentifrice
- Savon
- Shampoing
- Brosse
- Produit beauté
- Cotons-tiges
- Déodorant
- Sèche cheveux
- Mouchoirs
- Serviette
- Sachet plastique

Pharmacie

- Antidouleur
- Anti moustique
- Anti diarrhéique
- Pansements
- Crème solaire
- Après soleil
- Ordonnance
- Médicaments

Accessoires

- Chargeurs
- Lecteurs MP3
- Piles
- Lampe de poche
- Livres
- Magazines
- Travail personnel

Documents

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