

STAGE ESPAGNE (Cambrils)

Du 28 avril au 5 mai 2023



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 benjamin
- Avoir sa CEAM
- Avoir fait sa déclaration de sortie du territoire pour les mineurs

TARIF : 370 €

- Caution : 100 € avant les vacances de Février
- Restant : 270 € après les vacances de Printemps

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

2. BUDGET PREVISIONNEL

BUDGET PREVISIONNEL CAMBRILS 2022-2023

BUDGET PREVISIONNEL POUR 2 MINIBUS + 1 VOITURE 7 PLACES

25 personnes

DEPENSES					RECETTES				
	TARIF	Q	TOTAL	TARIF / PERS		TARIF	Q	TOTAL	TARIF / PERS
Stade	400,00 €	1	400,00 €	20,00 €	Tarif Athlètes	370,00 €	22	8 140,00 €	740,00 €
Bungalows + taxe	670,80 €	5	3 354,00 €	167,70 €	Tarif Entraîneurs	0,00 €	4	0,00 €	0,00 €
Alimentation	45,00 €	25	1 125,00 €	56,25 €	Dons alimentaires	0,00 €	1	0,00 €	0,00 €
PortAventura	30,00 €	25	750,00 €	37,50 €	Dons clubs	0,00 €	1	0,00 €	0,00 €
Parking PA	12,00 €	3	36,00 €	1,80 €	Subventions	0,00 €	1	0,00 €	0,00 €
Minibus	524,00 €	2	1 048,00 €	52,40 €	Actions commerciales	0,00 €	1	0,00 €	0,00 €
Voiture 7 places	245,99 €	1	245,99 €	12,30 €					
Péages	45,00 €	3	135,00 €	6,75 €					
Essences	80,00 €	6	480,00 €	24,00 €					
TOTAL			7 573,99 €	378,70 €	TOTAL			8 140,00 €	

566,01 €

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 : 4

- Responsable du séjour : Kévin
- Entraîneurs : Kévin, Yann, Colin et Thomas

PARTICIPANTS : 25 dont 4 coachs

- Athlètes du club uniquement

5. TRANSPORT

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

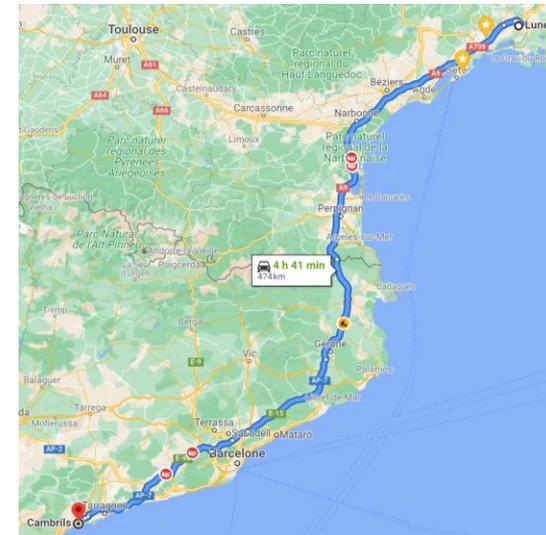
- Départ (Colette Besson) : vendredi 28 avril à 9h30
- Retour (Colette Besson) : vendredi 5 mai 17h

PIQUE NIQUE DANS LE SAC

VEHICULES :

- 2 minibus de 9 places
- 1 voiture 7 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

Bungalow 2

Bungalow 3

Bungalow 4

Bungalow 5

7. VIE QUOTIDIENNE

CONVIVIALITE :

- Bungalow 5 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 : 28 avril au 5 mai 2023

		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	1ERE PARTIE : 9h-10h	TRAJET	MUSCU	MUSCU	MUSCU	PORT AVENTURA	MUSCU	MUSCU	AEROBIE
	2EME PARTIE : 10h-11h		HAIES	POIDS-DISQUE	JAVELOT		POIDS-DISQUE	LACTIQUE AEROBIE	BAGAGES
APRES- MIDI	1ERE PARTIE : 16h-17h	AEROBIE	HAUTEUR	REPOS	LONGUEUR	PORT AVENTURA	PERCHE-SPRINT	ETIREMENTS	TRAJET
	2EME PARTIE : 17h-18h	MUSCU : Plage	SPRINT LONG		AEROBIE VMA		HAIES	RANGEMENT	

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 BÊTE 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
- Mouchoirs
- Serviette
- Sachet plastique
- Duvet

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