



STAGE FONT ROMEU

Du 28 octobre au 4 novembre
2023

FONT-ROMEU
CHANGEZ D'ALTITUDE !



DECLARATIONS



DECLARATIONS PAR LE RESPONSABLE (Kévin DUBOIS)

- 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. 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 :

- Liste restreinte = 12 participants
- Majeurs privilégiés

TARIF : 370 €

- Caution : 100 € fin septembre
- Restant : avant les vacances de la TOUSSAINT

**CAUTION NON REMBOURSABLE APRES LES VACANCES DE
LA TOUSSAINT**

2. BUDGET PREVISIONNEL

BUDGET PREVISIONNEL Font Romeu 2023-2024

DU 28 octobre au 4 novembre 2023

POUR 1 MINIBUS ET UNE VOITURE

12 personnes

| DEPENSES | | | | | RECETTES | | | | |
|-----------------|------------|----------------------|-------------------|-----------------|----------------------|----------|----|-------------------|--------------|
| | TARIF | Élément de légende 6 | | TARIF / PERS | | TARIF | Q | TOTAL | TARIF / PERS |
| Stade | 70,00 € | 10 | 700,00 € | 70,00 € | Tarif Athlètes | 370,00 € | 10 | 3 700,00 € | 370,00 € |
| Location chalet | 1 242,78 € | 1 | 1 242,78 € | 124,28 € | Tarif Entraîneurs | 0,00 € | 2 | 0,00 € | 0,00 € |
| Alimentation | | 12 | 606,02 € | 60,60 € | Dons alimentaires | 0,00 € | 1 | 0,00 € | 0,00 € |
| Sortie | 20,00 € | 12 | 240,00 € | 24,00 € | Dons clubs | 0,00 € | 1 | 0,00 € | 0,00 € |
| Minibus | 524,00 € | 1 | 524,00 € | 52,40 € | Subventions | 0,00 € | 1 | 0,00 € | 0,00 € |
| Voiture | 0,00 € | 1 | 0,00 € | 0,00 € | Actions commerciales | 0,00 € | 1 | 0,00 € | 0,00 € |
| Péages | 16,50 € | 4 | 66,00 € | 6,60 € | | | | | |
| Essences | | 2 | 251,90 € | 22,90 € | | | | | |
| TOTAL | | | 3 630,70 € | 363,07 € | TOTAL | | | 3 700,00 € | |
| | | | | | DIFFERENCE | | | 69,30 € | |

3. ACTIONS COMMERCIALES

ACTIONS POSSIBLES :

- Vente de gâteaux, crêpes, brioches etc...
- Buvette compétitions, cross de la TOUSSAINT, rencontre parents-enfants etc...
- Tombola etc...

BENEFICES :

- Remboursement d'une partie du tarif

UNIQUEMENT AU RETOUR DU STAGE

4. ORGANISATEURS ET PARTICIPANTS

ORGANISATEUR :

- Responsable du séjour : Kévin et Colin

PARTICIPANTS : 10

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

5. TRANSPORT

TRAJET : 3h (263 km)

- Départ (Colette Besson) : samedi 28 octobre à 12h30
- Retour (Colette Besson) : samedi 04 novembre à 13h30

DEJEUNER DÉJÀ PRIS

VEHICULES :

- 1 minibus de 9 places (+ une voiture 5 places)
- Dons alimentaires
- Matériel athlétisme

ATTENTION AUX VALISES

6. HEBERGEMENT

CHALET AIR BNB :

https://www.airbnb.fr/rooms/40927693?source_impression_id=p3_1662451472_RYVZTpuyCsdH7DFB

CONVIVIALITE ET AUTONOMIE



7. VIE QUOTIDIENNE

CONVIVIALITE :

- Chalet commun
- Repas commun
- Veillée

VIE EN COMMUNAUTE :

- Tâches ménagères

REPAS :

- Repas de substitution prévu

MATIN

- 7h-8h : Réveil
- 7h30-8h30 : Petit déjeuner
- 8h-9h : Douche
- 9h00-11h00 : Entraînement 1
- 12h15-14h15 déjeuner

APRES-MIDI

- 15h00-17h00 : 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

STAGE PREVISIONNEL FONT ROMEU 2023-2024

DU 28 OCTOBRE AU 4 NOVEMBRE 2023

| | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------|---------|-----------|----------|--------------|----------|-------------|--------------|--------|
| 9h-10h | | MUSCU | | DISQUE | | HAUTEUR | MUSCU | |
| 10h-11h | | POIDS | | SPRINT COURT | | MUSCU | VMA LACTIQUE | |
| 11h-12h | | RECUP | | RECUP | | RECUP | RECUP | |
| 12h-13h | | | | | | | | |
| 13h-14h | | | MUSCU | | | | | |
| 14h-15h | | | LONGUEUR | | | | | |
| 15h-16h | | HAIES | RECUP | POIDS | RECUP | JAVELOT | | |
| 16h-17h | FOOTING | SOUPLESSE | | SEUIL | | SPRINT LONG | | |

9. CONTACT EN CAS D'URGENCE

NUMEROS :

- Kévin : 06-49-92-23-46

HORAIRES :

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

TELEPHONE PERSONNEL

10. ANNEXES

PENSE BÊTE BAGAGES :

Vêtements

- De ville
- De sport
- Pulls et gilets
- Imperméable
- Sous-vêtements
- Pyjama
- Ceinture
- **VETEMENTS CHAUD**
- **TORCHON**

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
- Ordonnance
- Médicaments

Accessoires

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

Documents

- Argent liquide
- Carte d'identité
- Numéros d'urgences