

ECOLE DE JUDO DES MINES SEJOUR SPORTIF AU LAC DE MAINE - ANGERS

DU DIMANCHE 7 JUILLET AU VENDREDI 12 JUILLET

*JUDO / LASER GAME / CINEMA / CHATEAU D'ANGERS / BOWLING
ARCHERY / GELLY BALL / BIGFOOT / SPORTS COLLECTIFS*

1. Descriptif du séjour :

- **Départ et arrivée**

Le départ est prévu le **dimanche 7 juillet** de la place du Panthéon 75005 Paris.

Le rendez-vous est fixé à **08h30**

Le retour est prévu le **vendredi 12 juillet**, à la place du Panthéon 75005 Paris **vers 20h**.

- **Le transport**

Le transport s'effectuera en bus (4h de voyage).

- **Le public accueilli :** Le séjour est ouvert aux enfants âgés de 8 ans (nés en 2016) à 15 ans (nés en 2009).

- **Le site : notre centre de vacances à Angers au bord du lac de Maine.**

Nous serons hébergés à l'éthic étapes du Lac de Maine qui bénéficie d'une situation exceptionnelle. **Implanté au cœur d'un parc naturel de plus de 200 hectares, à 5 minutes du centre-ville d'Angers, notre lieu de séjour profite d'un cadre privilégié.** Les infrastructures sportives du stade du Lac de Maine (dojo, piste d'athlétisme, terrain de foot et de rugby...) ainsi que le centre nautique et ses activités sont accessibles à pied depuis le centre d'hébergement.



- **L'hébergement**

L'éthic étapes du Lac de Maine propose un grand confort dans un cadre naturel, riche en activités culturelles et sportive.

L'hébergement dispose notamment d'une salle TV, d'un vidéoprojecteur, de tables de ping-pong, d'un babyfoot, d'un billard ainsi que de nombreuses tables de jeux. Mais aussi d'un grand espace extérieur avec terrain de sports pour permettre aux stagiaires de se défouler au grand air. Le terrain est clos et arboré, permettant dans tous les cas de prendre l'air et de prévoir des activités en extérieur avec l'ensemble du groupe.



- **La restauration**

L'hébergement dispose d'une grande salle de restauration lumineuse, permettant d'assurer les pensions complètes. Les repas seront servis sous forme de self-service.

Les repas sont adaptés aux différents publics.

Le responsable du centre et son équipe de restauration seront entièrement à l'écoute des besoins de chacun. Les équipements répondent aux normes HACCP en vigueur, des contrôles réguliers sont effectués. Les menus sont copieux et équilibrés.

Nous tiendrons compte des recommandations alimentaires données par les parents.



- **Lieux de nuit**

La résidence du Lac de Maine dispose de plus de 40 chambres.

Les stagiaires seront répartis dans des chambres de 2 personnes. Les chambres sont toutes équipées de salles de bain et de toilettes séparées.

Les draps, couettes et les oreillers sont fournis sur place et les lits sont faits à l'arrivée des stagiaires. Le WiFi est gratuit et disponible dans toutes les chambres. Les chambres sont non mixtes et la répartition se fera selon les affinités.



2. L'équipe pédagogique :

Développer une pédagogie originale et ambitieuse suppose de construire une équipe dans le temps, nous ne pouvons pas nous permettre de recruter des professeurs et des animateurs non expérimentés.

Nos professeurs et nos animateurs sont soigneusement sélectionnés :

La plupart de nos intervenants sont titulaires du BPJEPS Judo et enseignent pendant toute la saison sportive.

Nos autres animateurs sont tous titulaires d'un diplôme équivalent (BPJEPS)

Ils sont tous expérimentés et motivés par notre projet pédagogique. Ils participent à la préparation du projet par des réunions en amont du séjour.

Tous les professeurs de l'école de judo seront présents pendant le séjour. L'équipe pédagogique sera mixte, composée de 7 animateurs et d'un directeur pour un groupe de 58 enfants.

Ainsi, nous serons bien au delà de la réglementation fixée par la direction jeunesse et sports en ce qui concerne le nombre d'encadrants pour un groupe de stagiaires. Cela permettra aux enfants comme aux encadrants de passer un stage de qualité.

3. Journée type :

On favorise l'écoute des rythmes biologiques et des besoins physiologiques spécifiques à chacun. Cela se traduit par la mise en place de temps de repos et de sommeil adaptés, d'activités équilibrées et diversifiées prenant en compte les capacités physiques de chacun et des temps de repas réguliers et adaptés au rythme du séjour.

1/ 7h00 à 7h30 Réveil

2/ 7h30 à 8h30 Petit déjeuner

3/ 9h15 Temps personnel

4/ 9h30 à 12h30 Activités (Laser-game / Cinéma / Visite du château d'Angers / Bowling / Archery / Gelly ball / Big Foot / Jeux autour du lac de Maine)

5/ 13h Repas

6/ 14h30 à 18h00 Activités (Judo / Sports collectifs / Activités au Lac de Maine)

7/ 16h15 Goûter

8/ 18h30 à 19h15 Temps personnel

9/ 19h15 Repas

10/ 20h15 Veillée / Forums

11/ 21h30-22h Coucher



4. Les activités :

« L'activité n'est que prétexte, seuls les liens du cœur laisseront une trace chez l'adulte en devenir. »

- **Le judo :**

Le judo est au cœur du séjour :

Les séances de judo s'articuleront autour de différentes thématiques qui seront étudiées par notre équipe pédagogique avant le début du séjour.

Nous adapterons les séances en fonction du niveau de chaque élève afin de participer à sa progression : travail des chutes, travail en ne-waza, travail en tachi-waza, travail du kumi-kata, renforcement musculaire et étirements.

- **Les autres activités :**

Nous proposerons aux enfants différentes activités :

Laser-game, Cinéma, Visite du château d'Angers, Bowling, Archery, Gelly ball, Big Foot, promenade et jeux autour du lac de Maine.



5. Planning du stage :

PROGRAMME SEJOUR SPORTIF DU 7 AU 12 JUILLET 2024					
DIMANCHE 7 JUILLET	LUNDI 8 JUILLET	MARDI 9 JUILLET	MERCREDI 10 JUILLET	JEUDI 11 JUILLET	VENDREDI 12 JUILLET
8h30 RDV place du Panthéon	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner
9h00 Départ en bus de la place du Panthéon	10h / 12h Laser-game	10h / 12h Cinéma	10h / 12h Bowling	10h / 12h Archery Gelly Ball Big foot	9h / 12h Jeu de rôle géant
12h30 Déjeuner	12h15 Déjeuner	12h15 Déjeuner en ville Holly's Diner	12h15 Déjeuner	12h15 Déjeuner	12h15 Déjeuner
16h Installation dans les chambres et présentation des lieux	13h15 Bol d'air	14h / 16h Visite du château	13h15 Bol d'air	13h15 Bol d'air	13h15 Remise des récompenses
	15h15 / 16h45 Groupe 1 Judo Groupe 2 Sports collectifs		15h15 / 16h45 Groupe 1 Judo Groupe 2 Baignade	14h30 / 16h Groupe 1 Judo Groupe 2 Préparation du jeu de rôle géant	14h30 Départ en bus
16h15 Goûter	16h45 Goûter	16h30 Goûter	16h45 Goûter	16h30 Goûter	
17h / 18h30 Judo	17h / 18h30 Groupe 1 Sports collectifs Groupe 2 Judo	17h / 18h30 Judo	17h / 18h30 Groupe 1 Baignade Groupe 2 Judo	16h30 / 18h30 Groupe 1 Préparation du jeu de rôle géant Groupe 2 Judo	20h Arrivée place du Panthéon
19h15 Diner	19h15 Diner	19h15 Diner	19h15 Diner	19h15 Diner	
20h15 Veillée et forum	20h15 Veillée et forum	20h15 Veillée et forum	20h15 Veillée et forum	20h15 Veillée et forum	
21h30 Coucher	21h30 Coucher	21h30 Coucher	21h30 Coucher	21h30 Coucher	



6. Les formalités administratives

Le stage est ouvert aux enfants à partir de 8 ans (nés en 2016).

Tarif : 640 euros tout compris (transport, hébergement, activités, etc...)

Voir fiche d'inscription ci-jointe.

- **Comment nous joindre pendant le séjour :**

Vous pouvez nous joindre par téléphone :

Cyril Soyer / Tel : 06.03.15.73.53

Nous laisserons des photos, messages et informations tous les jours via whatsapp pour vous raconter la journée des enfants.

