

## SPORTS ACADEMY



### DESCRIPTION

Ce séjour propose de **véritables stages sportifs** dans un complexe ultra moderne histoire de rester à niveau pour les **vacances de Pâques**.

Quand certains profitent des vacances pour se la couler douce, tu préfères t'entraîner ou découvrir de nouveaux sports. Viens par ici, Djuringa Juniors revisite pour toi les **stages sportifs**. Ton programme s'organise autour de **deux véritables entraînements quotidiens**, avec un **éducateur sportif diplômé**. Seras-tu prêt pour le grand tournoi final ?

#### Activités

Chaque jeune pourra s'initier ou se perfectionner dans la discipline sportive de son choix, parmi un panel de 4 sports : **FOOTBALL - TENNIS - TENNIS DE TABLE - GYMNASTIQUE ARTISTIQUE**. Ce séjour, très sportif, conjugue les disciplines au pluriel ! Encadrés par des éducateurs sportifs diplômés par leur fédération d'origine.

Pour chaque discipline proposée :

- **Deux sessions d'entraînements** journaliers du dimanche au jeudi d'environ 1h45 chacune. Chaque stage dispose d'un programme pédagogique minutieusement élaboré par nos directeurs techniques. Des séances à dominante individuelle le matin et collective l'après-midi.
- **1 créneau d'activités « annexes » par jour** (de 14h00 à 15h30) : Activités ludiques diverses (jeux divers, baby-foot, activités manuelles pour les plus jeunes...), grands jeux, activités sportives (beach-volley, basket-ball, city-sports, ping-pong...), 1 séance de laser game en extérieur, moments de détente et temps calmes ... Un programme avec une variété de choix chaque jour !
- **1 veillée à thème chaque soir** (grands jeux, boum, spectacle, veillée détente, etc.)
- Techniques et tactiques enseignées rythment les séances et sont mises à l'épreuve au cours de concours ou tournois en fin de semaine.
- **Une séance "bilan"** le vendredi matin : décrassage, remise des livrets de formation, échange avec les éducateurs.
- Les entraînements sont animés par des **enseignants qualifiés** (brevet d'état).
- **Gala de clôture** (vendredi soir) démonstrations sportives, danses... spectacle dans une ambiance de fête !

#### Le Plus :

- Un livret de formation personnalisé remis à chaque stagiaire en fin de séjour !

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

C'est à travers la pratique quotidienne du sport que les stagiaires sont sensibilisés aux valeurs socio-éducatives du sport et de la vie en collectivité : respect de soi, respect du partenaire, de l'adversaire, des règles du jeu, des règles de vie, exigence, goût de l'effort, maîtrise de soi et de son corps, détermination, etc.

#### Les stages

##### FOOTBALL

Toutes les composantes de l'entraînement du footballeur sont abordées :

- Maîtrise individuelle (toucher de balle, la coordination, la motricité, les conduites de balle, les techniques de débordements, les contrôles, les passes, les dribbles, le tir...),
- Maîtrise collective (le démarquage, la relation appui/soutien, l'occupation du terrain, le jeu combiné à 2, à 3...),
- Techniques défensives (duels, interception, cadrage, couverture, défense en zone...).
- Séances spécifiques gardiens de but tous les jours (prises de balle, plongeons,

à partir de **422.24 € / jeune**

Du 18/04/2020 au 25/04/2020

Âges : **de 9 à 16 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

Frais de dossier : **15.89 € / jeune**

#### Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux  
43200 YSSINGEAUX

- déplacements, parades réflexes, fermetures d'angles, relances, placement, duels...).
- Matches, tournois, mises en situation ...

## TENNIS

Au cours de ce stage, tous les fondamentaux techniques et tactiques du tennis sont abordés : service, revers, coup droit, smash, les déplacements, le jeu de volée, le jeu de fond de court, travail des effets, toucher de balle, le remplacement, notion de maîtrise du terrain adverse, etc.

Les séances alternent entre séquences techniques, séquences de jeu et mini-tournois.

## TENNIS DE TABLE

De l'initiation au perfectionnement, les groupes d'entraînement sont faits par âge et niveau !

- Séances collectives avec travail des déplacements et technique.
- Séances individualisées sur les points forts/points faibles aux paniers de balles + des schémas de jeu : service, remises de service, coup droit, revers, effets, remises, smash...
- Séances tactiques + analyse de jeu : prises d'initiative, gestion de l'échange, gestion des phases offensives/défensives, finition, défense haute, défense coupée, bloc à la table.
- Apprentissage des règles liées à l'arbitrage.
- Les séances alterneront avec des mises en place de tournois.

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (MASCULINE ET FEMININE)

La gymnastique est un sport complet demandant force, souplesse, équilibre, technique et une touche artistique.

Elle se pratique sur plusieurs agrès : saut de cheval, barres asymétriques, poutre, sol, anneaux, etc. Le gymnaste recherche l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval. Les thèmes suivants sont abordés :

- Le SAUT (course d'élan, impulsion, acrobatie, réception...),
- Les BARRES (grands tours, changements de barre, changements de prise, lâchers, sortie, réception...),
- La POUTRE (éléments de maintien, sauts, éléments acrobatiques, tours, chorégraphie...),
- Le SOL (mouvements gymniques, sauts, acrobaties, éléments avec envol, éléments de maintien et tours, le tout relié par une chorégraphie musicale...), les anneaux, le cheval d'arçon, etc. Groupes faits par âges et niveaux et programmes adaptés. Encadrants professionnels.

## Documents Obligatoires

## SPORTS ACADEMY

### INFOS PRATIQUES

#### PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- attestation de fin de cours 2025
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports
- attestation de fin de cours 2025

## SPORTS ACADEMY



## LE CENTRE D'ACCUEIL

Complexe de Choumouroux

Le complexe de Choumouroux est constitué de **2 bâtiments situés à proximité directe l'un de l'autre** : établissement scolaire flambant neuf situé à proximité du centre-ville d'Yssingeaux et bénéficiant d'un cadre dominant exceptionnel avec vue sur les sucurs volcaniques. Il constitue l'enceinte d'accueil des séjours.

**Il permet l'accueil de 275 stagiaires en chambres individuelles**, de 2 ou 3, avec salles de bains et toilettes privatives. Il compte de nombreux atouts : de très nombreuses salles de jeux et de loisirs, deux grands foyers avec des tables de ping-pong et de baby-foot, des salles vidéo, un petit gymnase sur place, un city parc, un beach-volley, une spacieuse salle de restauration ... Le centre bénéficie par ailleurs d'un accès privilégié (et proche) aux installations sportives municipales.

**Des installations d'une qualité exceptionnelle :**

- 2 terrains de football engazonnés,
- un terrain de football synthétique,
- une piscine,
- 4 courts de tennis extérieurs et 2 couverts,
- un gymnase pour la pratique de la gymnastique rythmique et le badminton,
- un complexe omnisports avec salles de gymnastique aux agrès,
- un dojo,
- une salle de tennis de table,
- salles d'armes et une grande halle de compétition pour le hand-ball,
- basket-ball notamment,
- un skate parc,
- un stade d'athlétisme tout neuf,
- un centre équestre à proximité,
- un circuit de motocross non loin,

Sans compter le plus grand terrain de jeu : la nature environnante et les grands espaces extérieurs ...

## LA REGION

Dans le MIDI DE L'Auvergne, en pays du Velay, il est une contrée où le relief typique et unique est bosselé de pitons volcaniques: ce sont les Sucurs. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.

Neuf communes animent le Pays des Sucurs et rayonnent autour de la sous-préfecture, YSSINGEAUX. Au départ de chacune d'elles, des sentiers balisés vous emmèneront à cheval, à VTT, ou à pied, découvrir un patrimoine rural relatant la vie intense et laborieuse des villageois d'antan. Nature, culture, activité artisanale et petite industrie cohabitent en harmonie dans ce pays aux trois influences: le Languedoc par l'histoire et la langue, l'Auvergne par le rattachement administratif et Rhône-Alpes par l'économie.

A chaque détour de sentier, c'est un nouveau tableau qui apparaît: forêts aux sous-bois verdoyants et variés, vertes prairies bordées de haies, ruisseaux tumultueux ou aux méandres insouciantes, villages aux fermes restaurées.

La richesse associative du Pays des Sucurs permet de nombreuses animations annuelles de qualité.

Des initiations aux pratiques sportives sont proposées grâce aux nombreuses installations sportives et sites naturels disponibles.

Le Pays des Sucurs est un lieu idéal pour des vacances divertissantes et sportives, pour les jeunes et moins jeunes, familles, scolaires, clubs sportifs et stages sportifs.

## SPORTS ACADEMY

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
----------------	-------	-------

#### TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	62.71 €
Caen	TRAIN + CAR	77.34 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	60.62 €
Paris	TGV + CAR	73.16 €

#### TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	62.71 €
Caen	TRAIN + CAR	77.34 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	60.62 €
Paris	TGV + CAR	73.16 €