STAGE NATATION EN AUVERGNE

DESCRIPTION

Viens vivre un véritable **stage sportif** dédié à la natation. Durant ce stage, tu auras accès à des infrastructures d'exception, encadré(e) par une équipe qualifiée qui te remettra ton livret de formation en fin de séjour.

Voici un **stage d'été de natation** dans des conditions d'entraînement exceptionnelles. Un programme adapté à tous les jeunes qui souhaitent améliorer leur niveau cet été !

CONDITIONS SPECIFIQUES

Attention, pour pouvoir participer à ce stage, tu dois impérativement :

- **Etre déjà nageur : ce stage ne s'adresse pas aux non-nageurs;**
- **Fournir une attestation de 100m nage libre.**

TON STAGE NATATION

De l'initiation au perfectionnement, nous te proposons un programme spécifique pour chaque niveau :

- Pour les initiés (**déjà nageurs**) : Améliorer l'efficacité au niveau de l'équilibration, de la respiration, de la propulsion, et de la prise d'information, pour pouvoir nager plus vite et plus longtemps grâce à l'apprentissage du crawl.
- Perfectionnement : Recherche de performance, par la compétition avec autrui, avec le chronomètre, pour se préparer à nager vite, en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées.

Les thèmes suivants seront abordés : Amélioration de l'efficacité propulsive, construction de la position hydrodynamique, Apprentissage du virage et du plongeon, prise de conscience de la respiration aquatique et de la sensation de glissement sur l'eau, ainsi que la prise de repères d'allongement et d'étirement.

LES PLUS :

- Groupes d'entraînements par **âge et niveau**,
- **Possibilité d'invidualiser le programme** si tu le souhaites, **sur demande**,
- **Remise d'un livret de formation personnalisé** à chaque stagiaire en fin de séjour,
- **NOUVEAU** Un complexe nautique flambant neuf livré en mai 2022.

LE RYTHME DE LA SEMAINE

- Deux sessions d'entraînement journalières (2x1h30 à 2h en moyenne) du lundi au vendredi. Jeudi matin : repos puis 2 séances l'après-midi,
- Des activités ludiques, récréatives et sportives les fins d'après-midi (sauf le jeudi) : b aby-foot, tennis de table, grands jeux, tennis, basket-ball, volley-ball, course d'orientation, sorties, animations diverses, découverte de l'environnement, spectacles, soirées animées et musicales, etc.
- Une séance "bilan" le samedi matin : décrassage, remise des livrets de formation, échange avec les éducateurs,etc.
- Olympiades festives et sportives par tranches d'âges en clôture du séjour (samedi de 16h à 19h),
- Possibilité de suivre également des **ateliers d'anglais** pendant la semaine (**en option avec supplément**),
- **Sortie sur la journée au domaine du Mont Joyeux à Tence, le dimanche de transition entre les 2 semaines.** Au programme : baignade (piscine sur place), jeux collectifs (terrains de football, basketball ..) Laser Game extérieur, VTT, détente, etc (

à partir de 572.74 € / jeune

Du 09/07/2023 au 27/08/2023

Ages : **de 9 à 17 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

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

Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux
43200 YSSINGEAUX

pour les séjours de 15j uniquement)

OPTION ANGLAIS

- Réservée aux 11-17 ans,
- **Ateliers d'anglais** sur un **mode ludique** : vidéos, photos, échanges verbaux,
- 5 sessions de 1h15, du lundi au vendredi,
- **+50€** la semaine ou **+100€** la quinzaine.

Si tu souhaites choisir l'option anglais, merci de bien vouloir réserver ton séjour Natation via ce lien.

ENCADREMENT

Un encadrement à plusieurs niveaux

- Une équipe de direction générale des séjours (5 personnes en moyenne).
- Un directeur technique spécialiste de la discipline sportive (présent sur les séances) qui gère la programmation des séances, le contenu et son équipe pédagogique.
- Entraînements assurés par des éducateurs brevetés d'état accompagnés de brevetés fédéraux sur la base de 1 pour 8.
- Un directeur du secteur hors entraînements (animations, veillées, vie quotidienne).
- Une équipe d' animateurs sur la base de 1 pour 8 jeunes pour animer les activités annexes et animations, les sorties et les veillées
- Une équipe d'intendance qui gère tous les petits besoins spécifiques (accueil ...).
- Une équipe d'infirmerie présente 24h/24.

HEBERGEMENT

Lors de ton stage sportif, tu seras hébergé(e) au complexe de Choumouroux à Yssingeaux (43). Disposant d'infrastructures sportives récentes et modernes, le centre bénéficie aussi de nombreuses salles de vie conviviales et adaptées pour un séjour des plus agréables. Tu dormiras en chambre de 2 à 3 lits, avec salle de bain et wc privatifs.

Et si tu optais pour la demi-pension ? EN SAVOIR+

Ce stage sportif est également disponible en demi-pension, c'est à dire sans nuitée. C'est la formule idéale si tu habites près du centre ou que tes parents sont en vacances à proximité.

TRANSPORT

Retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de retour différente de celle de départ ou venir sur le centre par tes propres moyens (parents, responsables légaux...). Le trajet s'effectue en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Yssingeaux (43).

Pour le **transport en car au départ de Paris,** le retour s'effectue de nuit (la nuit de samedi à dimanche), arrivée prévu dimanche dans la matinée. Rendez-vous sur le parking du Stade Charlety (Paris 13).

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

/!\\\\ Spécimens donnés à titre d'exemple /! Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

STAGE NATATION EN AUVERGNE

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

PLUS D'INFOS

Transports

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

PLUS D'INFOS

Administratif

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de réglement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

PLUS D'INFOS

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Charte du participant

STAGE NATATION EN AUVERGNE

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 sucs 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,
- undojo,
- 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 Sucs. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.
Neuf communes animent le Pays des Sucs 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 insouciants, villages aux fermes restaurées.
La richesse associative du Pays des Sucs 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 Sucs est un lieu idéal pour des vacances divertissantes et sportives, pour les jeunes et moins jeunes, familles, scolaires, clubs sportifs et stages sportifs.

STAGE NATATION EN AUVERGNE

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Natation confirmé	0.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Annecy	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Annecy	TRAIN + CAR	64.80 €
Avignon	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Avignon	TRAIN + CAR	64.80 €
Chambéry	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Chambéry	TRAIN + CAR	60.62 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	64.80 €
Dijon	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Dijon	TRAIN + CAR	64.80 €
Grenoble	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Grenoble	TRAIN + CAR	60.62 €
Le Mans	TRAIN + CAR - 12 ans	66.89 €
Le Mans	TRAIN + CAR	81.52 €
Lille	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Lille	TRAIN + CAR	87.79 €
Lyon	CAR	33.44 €
Macon	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Macon	TRAIN + CAR	60.62 €
Marseille	TRAIN + CAR - 12 ans	56.44 €
Marseille	TRAIN + CAR	68.98 €
Massy	TRAIN + CAR - 12 ans	66.89 €
Massy	TRAIN + CAR	81.52 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Annecy	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Annecy	TRAIN + CAR	64.80 €
Avignon	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Avignon	TRAIN + CAR	64.80 €
Chambéry	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Chambéry	TRAIN + CAR	60.62 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	64.80 €
Dijon	TRAIN + CAR - 12 ans	52.26 €
Dijon	TRAIN + CAR	64.80 €
Grenoble	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Grenoble	TRAIN + CAR	60.62 €
Le Mans	TRAIN + CAR - 12 ans	66.89 €
Le Mans	TRAIN + CAR	81.52 €
Lille	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Lille	TRAIN + CAR	87.79 €
Lyon	CAR	33.44 €
Macon	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Macon	TRAIN + CAR	60.62 €
Marseille	TRAIN + CAR - 12 ans	56.44 €
Marseille	TRAIN + CAR	68.98 €
Massy	TRAIN + CAR - 12 ans	66.89 €
Massy	TRAIN + CAR	81.52 €

Montpellier	TRAIN + CAR - 12 ans	56.44 €
Montpellier	TRAIN + CAR	68.98 €
Nancy	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Nancy	TRAIN + CAR	89.88 €
Nantes	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Nantes	TRAIN + CAR	89.88 €
Nice	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Nice	TRAIN + CAR	89.88 €
Paris (car)	CAR	54.35 €
Rennes	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Rennes	TRAIN + CAR	89.88 €
Rouen	TRAIN + CAR - 12 ans	71.07 €
Rouen	TRAIN + CAR	89.88 €
Strasbourg	TRAIN + CAR - 12 ans	60.62 €
Strasbourg	TRAIN + CAR	77.34 €
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Toulouse	TRAIN + CAR - 12 ans	60.62 €
Toulouse	TRAIN + CAR	77.34 €
Valence	TRAIN + CAR - 12 ans	48.08 €
Valence	TRAIN + CAR	60.62 €