

SPORTS ACADEMY (TENNIS, GYM, JUDO, ESCRIME)



DESCRIPTION

Ce séjour propose de véritables stages sportifs dans un complexe ultra moderne. Aux choix : **Tennis, Judo, Gymnastique, ou Escrime**. Alors n'attend plus, viens te perfectionner à nos côtés !

Ce séjour propose de véritables stages sportifs dans un complexe ultra moderne. Aux choix : **Tennis, Judo, Gymnastique, ou Escrime**. Alors n'attend plus, viens te perfectionner à nos côtés !

Quand certains profitent des vacances pour se la couler douce, tu préfères t'entraîner sans relâche. Viens par ici, Djuringa Juniors - en partenariat avec sports vacances formation - revisite pour toi les colos sportives ! Tennis, gymnastique, judo ou escrime : ton programme s'organise autour de deux véritables entraînements quotidiens, avec un éducateur sportif diplômé. Seras-tu prêt pour le grand tournoi final ?

ACTIVITÉS

- Tu optes pour la discipline de ton choix : **tennis, gymnastique** (sol et agrès), **judo ou escrime**.
- Tu pratiques ton activité du lundi au vendredi, à raison de 2 séances quotidiennes de 2 heures
- Un grand tournoi est organisé en fin de semaine pour te mesurer aux autres graines de champions !
- Tes cours sont dispensés par des **éducateurs sportifs, diplômés** par leur fédération d'origine
- Le reste du temps est consacré à la pratique d'activités de loisirs : VTT, ping-pong, cirque, sortie nature et grands jeux.
- Des veillées organisées tous les soirs complètent ton programme : Fureur, Défiou, Cluedo et bien entendu la **Happy EndParty** !

DETAILS DES STAGES

Tennis

Force et précision sont de rigueur pour ce sport qui te propose l'initiation ou le perfectionnement des différentes techniques : gestes fondamentaux, coup droit, revers, volée, smash, jeu de jambes, tactique... Tu bénéficieras des conseils personnalisés de ton coach dans le cadre d'un enseignement collectif où l'aspect ludique de ce sport de balles n'est jamais « out ! » Tu pourras te mesurer aux autres champions en herbe à l'occasion du grand tournoi qui clôture le séjour.

Gymnastique

Option acrobatique pour ce sport complet qui exige tout à la fois force et souplesse, équilibre et concentration. Au complexe sportif d'Yssingaux, tu t'entraînes sur tous les agrès - Côté filles : saut de cheval, barres asymétriques, poutre et sol ; côté garçons : barre fixe, barres parallèles, saut de cheval, cheval d'arçon, sol et anneaux. Outre la technique, tu travailleras avec ton coach à l'élaboration de mouvements chorégraphiques – en musique pour le sol – que tu présenteras à l'issue du séjour.

Judo

Maîtrise du corps et de l'esprit au rapport ! Le judo est une activité qui exige une connaissance de son corps et de ses limites pour progresser. Différents exercices seront abordés dans cette optique : chutes, déplacements, coordination et motricité. Tu apprendras de nouvelles techniques mises en pratique à l'occasion de combats amicaux, toujours respectueux de l'adversaire, dans la pure tradition du code des judokas. Le grand tournoi de fin de séjour te donnera l'occasion de prouver ta valeur.

Escrime

L'agilité, la vitesse et la précision seront tes meilleurs atouts pour gagner en technique

à partir de **€ / jeune**

Du 07/02/2015 au 07/03/2015

Âges : **de 12 à 15 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesses et Sports**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

Route de Daveyne
43130 RETOURNAC

dans ce sport de combat qui a fait la gloire de nombreux athlètes français. Fleuret en main, tu apprendras les différentes passes pour te défendre et atteindre ta cible. Tu pourras aussi t'essayer à l'escrime artistique en vue des représentations de fin de séjour. En Garde ! Etes-vous prêts ? Allez ! Halte !

SPORTS ACADEMY (TENNIS, GYM, JUDO, ESCRIME)

INFOS PRATIQUES

DESTINATION

Abritée dans l'écrin superbe des Gorges de la Loire, [Retournac](#) profite d'un ensoleillement exceptionnel et de la présence du fleuve qui l'enserme, comme pour mieux la protéger. Esquisse des contrées irlandaises, cette terre de moyenne montagne n'a rien à envier aux Cévennes ou aux Monts du Pilat !

Hébergement

En lisière de forêt, sur un plateau dominant la vallée de la Loire, le centre du Cros bénéficie d'un environnement calme et verdoyant pour un contact étroit avec la nature. Les hébergements de plain-pied proposent des chambres de 4 ou 6 lits, avec sanitaires complets dans les chambres ou sur le palier. Les repas sont pris dans une vaste salle à manger vitrée qui, le soir venu se métamorphose en salle de spectacle, podium et lever de rideau rouge à l'appui !

INFOS PRATIQUES

> Encadrement durant le séjour :

1 directeur BAFD, 1 assistant sanitaire PCS1, 1 animateur BAFA pour 8 jeunes et un encadrement professionnel brevet d'Etat pour chaque discipline.

> Organisation du transport :

Des transports optimisés : Parce que le voyage fait aussi partie du séjour, nous nous efforçons d'optimiser la qualité de ces derniers (en limitant les temps de trajet et d'attente, en privilégiant le TGV sur les longues distances par exemple). Une convocation individuelle précisant les dates, l'horaire et le lieu de départ, vous sera envoyée 15 jours (au plus tard) avant le début du séjour.

> Le jour du départ :

A l'aller, comme au retour, nos animateurs sont présents sur chaque ville de départ, vous accueillent et prennent en charge vos enfants. Ils les accompagnent jusqu'à destination, c'est également l'occasion de faire connaissance.

Nos animateurs porteront des gilets jaune Djuringa Juniors.
Pour les **départs avant 12h00**, prévoir un repas froid.



PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou Copie du carnet de santé (page des vaccins)

PARTICULARITE

Un certificat médical d'aptitude à la pratique d'activités physique est exigé

SPORTS ACADEMY (TENNIS, GYM, JUDO, ESCRIME)



LE CENTRE D'ACCUEIL

Centre du Cros

Le centre du Cros bénéficie d'un site magnifique, paisible et sécurisé pour les enfants et ados. Tu peux être sûr d'une chose : c'est un endroit parfait pour passer des vacances inoubliables.

Hébergement

En lisière de forêt, sur un plateau dominant la vallée de la Loire, le **centre du Cros** bénéficie d'un environnement **calme** et **verdoyant** pour un contact étroit avec la nature. Les **hébergements de plain-pied** proposent des chambres de 4 ou 6 lits, avec sanitaires complets dans les chambres ou sur le palier.

Sur site, le centre dispose d'un véritable terrain multisports synthétique, d'une base de trampoline, d'un parcours de laser game, d'un terrain de moto électriques et d'un espace de tir à l'arc. Annexe sportive du centre du Cros, la Base du Moulin propose, en bordure de Loire, 42 voies d'escalade sur roche naturelle, une rivière artificielle pour la pratique du kayak et 30 km de pistes de VTT.

Les repas sont pris dans une vaste salle à manger vitrée qui, le soir venu se métamorphose en salle de spectacle, podium et lever de rideau rouge à l'appui !

Trois blocs d'hébergements (dans le même bâtiment de plein pied) :

- **Zone A** : 6 chambres de 6 et 1 de 4 soit 40 places avec lavabos, WC et douches sur le palier (6 douches + 4 WC + 8 lavabos). Une des chambres de 6 est équipée d'une salle de bain privative avec douche et WC + lavabo
- **Zone B** : 6 chambres de 6 et 5 chambres de 4 soit 56 places. Chaque chambre est équipée d'une salle de bain avec 1 lavabo, 1 toilette et 1 douche.
- **Zone C** : 4 chambres de 4 soit 16 places. Chaque chambre est équipée d'une salle de bain avec 1 lavabo, 1 toilette et 1 douche. 2 chambres **sont aux normes PMR**.

Agréments:

- Jeunesses et Sports.
- Education nationale.
- Elèves maternelles.



LA REGION

La ville de Retournac est située en Auvergne Rhône-Alpes et offre des panoramas exceptionnels sur la Loire, **les Sucs** ou le **Mont Mézenc**. La température y est agréable (temps souvent ensoleillé) et de **nombreuses activités** y sont **pratiquées** comme la pêche, le VTT, la randonnée, l'escalade ou les visites culturelles.

Située en bord de Loire, Retournac détient d'importants **atouts touristiques** (de part sa position, au coeur des Gorges de la Loire) mais aussi pour sa richesse historique et religieuse.

SPORTS ACADEMY (TENNIS, GYM, JUDO, ESCRIME)

TARIFS

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

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Tennis	0.00 €
Gymnastique	0.00 €
Judo	0.00 €
Escrime	0.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Vous l'accompagnez sur place PAR VOS SOINS		0.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Vous le récupérez sur place PAR VOS SOINS		0.00 €