

## STAGE BMX



## DESCRIPTION

**Un stage d'initiation BMX en été**, au Pays des Sucs Volcaniques, dans des conditions d'entraînements exceptionnelles ! Une formule BMX avec options multisports (une séance de BMX de 1h30/jour), une formule intensive BMX (deux séances de BMX de 1h30 soit 3h/jour).

Un programme adapté pour tous les niveaux avec des encadrants qualifiés !

**Viens vivre un vrai stage sportif comme un athlète de haut niveau!**

**Options possibles :** Anglais (5 cours de 2h00). **Une sortie au centre aqualudique du Puy-en-Velay.**

Le temps fort principal reste la séance quotidienne de 1h30, les options multisports, le tout partagé avec les temps d'animations, les sorties et veillées.  
Une formule BMX avec options multisports (une séance de BMX de 1h30/jour), une formule intensive BMX (deux séances de BMX de 1h30 soit 3h/jour).

## ACTIVITES

Toutes les composantes de l'entraînement du bicosseur seront abordées !

- **Technique** : enroulage, cabrage, manual, saut, cabré-manual ...
- **Tactique** : virage, placement, course ....
- **Préparation athlétique** : renforcement musculaire, gainage, explosivité .....
- **Analyse vidéo** : étude posturale du start, corrections individuelles ....

Matériel (BMX, protection et casques sont fournis). Possibilité d'amener son propre matériel.

**Une formule BMX avec options multisports (une séance de BMX de 1h30/jour), une formule intensive BMX (deux séances de BMX de 1h30 soit 3h/jour).**

**Une séance "bilan" le samedi matin** : décrassage, remise des livrets de formation, échange avec les éducateurs.

**Gala de clôture** (samedi de 16h à 19h) : démonstrations sportives, danses .... spectacle dans une ambiance de fête !

## Activités annexes

Baby-foot, ping-pong, grands jeux, tennis, basket-ball, volley-ball, tir à la carabine, tir à l'arc, course d'orientation, skate-board, sorties, animations diverses, découverte de l'environnement, spectacles, soirées animées et musicales.....

## Options complémentaires possibles

- **Multi-sports** : En dehors de l'activité BMX, les jeunes participeront à d'autres pratiques sportives de leur choix.
- **Sports Traditionnels**, un seul choix à faire parmi : basket-ball, judo, karaté, football, tennis sans supplément.
- **Sports +** (VTT, sports co, tir à l'arc, piscine et tir à la carabine) : 1 séance de chaque sport sur 5 jours
- **Anglais** : 5 cours de 2h d'anglais du lundi au vendredi.  
Cours dispensés sur un mode ludique avec des supports vidéos et photos, principalement basés sur un échange verbal.
- **Centre Aqua-ludique** : une journée au centre du Puy en Velay, avec toboggan, pente à glisse (le dimanche, uniquement pour les jeunes inscrits plusieurs semaines).
- **Option Pack Photos** (sur clé USB)

à partir de **600.00 € / jeune**

Du 06/07/2016 au 21/08/2016

Âges : **de 7 à 17 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément : **Jeunesse et sports**

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

## Adresse du séjour

Allée Blaise Pascal  
43200 Yssingaux

## PIÈCES OBLIGATOIRES

## STAGE BMX

### INFOS PRATIQUES

#### DESTINATION

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.

Le complexe de Choumouroux est constitué de 3 hébergements situé à proximité directe les uns des autres : le centre de Choumouroux, établissement scolaire flambant neuf situé à proximité du centre-ville d'Yssingeaux et bénéficiant d'un cadre dominant exceptionnel. Il constitue l'enceinte principale d'accueil des séjours. Il permet l'accueil de 212 stagiaires en chambres de 2, 50 en chambres individuelles avec salles de bains et toilettes privatives.

#### INFOS PRATIQUES

L'encadrement est assuré par des éducateurs diplômés d'état. Une équipe d'animateurs de colonies gère la partie animation, sorties, veillées et vie quotidienne.

##### 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'infirmierie.**

#### PIÈCES OBLIGATOIRES

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

#### PARTICULARITE

##### Options complémentaires :

- **Anglais** : 5 cours de 2h d'anglais du lundi au vendredi.  
Cours dispensés sur un mode ludique avec des supports vidéos et photos, principalement basés sur un échange verbal.
- possibilité également de partir une journée au **centre aqua-ludique du Puy en Velay**, avec toboggan, pente à glisse (le dimanche, uniquement pour les jeunes inscrits plusieurs semaines).
- **Option Pack Photos** (sur clé USB)

## STAGE BMX



## LE CENTRE D'ACCUEIL

VVF Aubépine

14 gîtes en duplex. Chaque gîte peut accueillir 4 à 6 jeunes : 1 chambre de 4 personnes + 1 chambre de 2 personnes. Salle de bain et toilettes privatives, coin séjour, privatifs pour chaque gîte. Espace extérieur, terrasse, salles d'activités ... Le VVF est situé dans un espace agréable, arboré et dans la verdure.

## 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 insouciantes, 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 BMX

### TARIFS

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

### OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
1 sortie journée au centre aqualudique	25.00 €
Pack photos	15.00 €
Sports +	60.00 €
Basket-ball	0.00 €
Judo	0.00 €
Karaté	0.00 €
Tennis	0.00 €
BMX Intensif	50.00 €
BMX	0.00 €
2 sorties journée au centre aqualudique	50.00 €

## TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Vous l'accompagnez sur place	PAR VOS SOINS	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	60.00 €
Besançon	TRAIN + CAR	60.00 €
Caen	TRAIN + CAR	95.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR	60.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	60.00 €
Dijon	TRAIN + CAR	60.00 €
Grenoble	TRAIN + CAR	60.00 €
Lille	TRAIN + CAR	95.00 €
Lyon	CAR	45.00 €
Macon	TRAIN + CAR	60.00 €
Marseille	TGV + CAR	95.00 €
Montpellier	TGV + CAR	95.00 €
Nancy	TGV + CAR	95.00 €
Nantes	TGV + CAR	95.00 €
Nice	TGV + CAR	95.00 €
Paris	CAR	85.00 €
Perpignan	TRAIN + CAR	95.00 €
Rennes	TGV + CAR	95.00 €
Rouen	TGV + CAR	95.00 €
Strasbourg	TRAIN + CAR	95.00 €
Toulon	TRAIN + CAR	95.00 €
Toulouse	TRAIN + CAR	95.00 €
Valence	TRAIN + CAR	60.00 €

## TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Vous le récupérez sur place	PAR VOS SOINS	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	60.00 €
Besançon	TRAIN + CAR	60.00 €
Caen	TRAIN + CAR	95.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR	60.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	60.00 €
Dijon	TRAIN + CAR	60.00 €
Grenoble	TRAIN + CAR	60.00 €
Lille	TRAIN + CAR	95.00 €
Lyon	CAR	45.00 €
Macon	TRAIN + CAR	60.00 €
Marseille	TGV + CAR	95.00 €
Montpellier	TGV + CAR	95.00 €
Nancy	TGV + CAR	95.00 €
Nantes	TGV + CAR	95.00 €
Nice	TGV + CAR	95.00 €
Paris	CAR	85.00 €
Perpignan	TRAIN + CAR	95.00 €
Rennes	TGV + CAR	95.00 €
Rouen	TGV + CAR	95.00 €
Strasbourg	TRAIN + CAR	95.00 €
Toulon	TRAIN + CAR	95.00 €
Toulouse	TRAIN + CAR	95.00 €
Valence	TRAIN + CAR	60.00 €