

## SPORTS ACADEMY EN DEMI-PENSION EN AUVERGNE



### DESCRIPTION

Ce séjour propose de véritables **stages sportifs** dans un complexe ultra moderne en **formule demi-pension (sans hébergement)**. Avec au choix : basketball, football, gymnastique, handball, natation, tennis, tennis de table, athlétisme, judo, badminton ou encore équitation.

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 en demi-pension**. Ton programme s'organise autour de deux véritables entraînements quotidiens, avec un éducateur sportif diplômé. Seras-tu prêt(e) pour le grand tournoi final ?

### LE CONCEPT

Cet été, cap sur les **stages sportifs** avec le concept « Sports academy » en **demi-pension**. Le principe est simple : proposer aux enfants et adolescents de 9 ans à 17 ans de véritables **stages sportifs durant les grandes vacances**. Pendant ces stages, nous proposons l'initiation ou le perfectionnement (selon les profils) autour d'une discipline spécifique préalablement choisie par le jeune parmi un choix de 11 sports.

Grâce à notre centre spécialement conçu et aménagé pour la pratique des sports, nous pouvons te garantir des conditions d'entraînement exceptionnelles avec notamment un programme adapté aux différents niveaux et profils des participants, et des encadrants qualifiés.

Parce que malgré tout, les vacances d'été restent des vacances, nos stages sportifs sont articulés de façon à proposer :

- deux **séances d'entraînement** par jour (2x1h45 en moyenne) hors jeudi matin : repos puis 2 séances l'après-midi. Le jeudi, les jeunes sont accueillis à partir de 13h30 jusqu'à 18h30,
- des **activités ludiques**, récréatives, sportives en fin d'après-midi,
- 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 le samedi en clôture du séjour,
- **Un livret de formation personnalisé** remis à chaque stagiaire en fin de séjour.

**Attention : Pas d'hébergement, il s'agit de demi-pension uniquement.** Les jeunes seront accueillis à la journée, du lundi au vendredi de 8h45 à 18h30 et, le samedi, les jeunes peuvent rester au centre jusqu'à 23h15 (dîner compris + boum de fin de séjour).

**NB :** Si vous recherchez un séjour sportif **avec hébergement** (pension complète), retrouvez le séjour [Sports Academy](#).

### LES STAGES DISPONIBLES

#### ATHLÉTISME

L'Athlétisme est une activité de performance motrice à dominante énergétique idéale pour tous ceux souhaitant favoriser leur développement moteur, énergétique, cognitif et socio-affectif en repoussant leurs limites et se challengeant sur les disciplines suivantes :

- course de vitesse (**100m, 200m, 400m**) ou demi-fond (**800m, 1500m ou 3000m**)
- **course de haies ou relais 4\*100m.**
- saut (**longueur, triple saut et hauteur**)
- lancer (**poids et disque**).

à partir de **200.00 € / jeune**

Du 11/07/2022 au 20/08/2022

Âges : **de 8 à 17 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - ALSH**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

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

#### Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux  
43200 YSSINGEAUX

Nous pouvons également, sur demande, individualiser ton programme d'entraînement si tu le souhaites.

**LE PLUS : un terrain flambant neuf et des infrastructures d'athlétisme de haut standing** parfaitement adaptées (nouveau terrain et infrastructures à découvrir en photo).

## BASKET-BALL

Sous la forme de jeux au poste, toutes les dimensions de la pratique du basketball sont abordées, parmi lesquelles :

- **La maîtrise technique individuelle** (dribbles, shoots, lancers, rebonds...)
- **La maîtrise collective.**

Toutes les séances sont accompagnées de jeux (1c1, 2c2) ainsi que de tournois et concours (draft).

## EQUITATION

De l'initiation au perfectionnement, les groupes d'entraînement sont faits par âge et niveau pour te permettre de pratiquer l'équitation (poney, cheval) dans les meilleures conditions possibles.

- **Stage avec supplément (+ 150 € / semaine)**
- Deux fois 1h30 de **pratique** / jour
- Deux fois 1h30 / jour où les enfants aborderont les **soins**, l'entretien, le pansage, des séances théoriques, préparation aux galops, etc.

## FOOTBALL

Lors de ce stage, tu pourras aborder le football sous de multiples facettes, à savoir :

- **La 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...),
- **La maîtrise collective** (le démarquage, la relation appui/soutien, l'occupation du terrain, le jeu combiné à 2, à 3...),
- **Les techniques défensives** (duels, interception, cadrage, couverture, défense en zone...).
- **Les techniques spécifiques** « gardiens de but » avec des séances quotidiennes spécialement dédiées à ce poste (prises de balle, plongeurs, déplacements, parades réflexes, fermetures d'angles, relances, placement, duels...).

La maîtrise de ces diverses facettes du football pourra être mise à profit durant la semaine par le biais de matchs, tournois, mises en situation ...

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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.... 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**.....

Groupes faits par âges et niveaux et programmes adaptés. Encadrants professionnels. Deux séances d'entraînement par jour de 2h30 en moyenne.

## HAND-BALL

Toutes les composantes de l'entraînement sont abordées :

- **Maîtrise individuelle** : développement des savoir-faire individuels (tir-débordement-maîtrise des intentions défensives, coordination motrice, tonicité).
- **Maîtrise collective** (le démarquage, la relation appui/soutien, l'occupation du terrain, le jeu à 2, à 3 – Coordination des intentions individuelles pour récupérer la balle ou protéger le but...).
- Des séances spécifiques **gardiens de but** tous les jours.

Les séances alternent entre, techniques et/ou tactiques, Jeux réduits, jeux à thèmes, oppositions, tournois, qui permettent de développer les intentions et formes de jeux, l'activité perceptive et décisionnelle du joueur...

## NATATION

Un programme spécifique pour chaque niveau, **attention toutefois ce stage ne s'adresse pas aux non-nageurs !**

- 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.

## 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... Afin de dynamiser l'apprentissage, les séances seront alternées entre :

- séquences techniques,
- mini-tournois,
- et séquences de jeu.

## TENNIS DE TABLE

De l'initiation au perfectionnement, tu t'adonneras à la pratique du tennis de table selon plusieurs types d'approches, en alternance avec de nombreux tournois :

- **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.

## BADMINTON

Durant ton stage de Badminton, l'ensemble des coups techniques sera travaillé, du jeu au filet, au fond de court en passant par le mi court. Tu aborderas ainsi les thématiques suivantes :

- **Travail technique** : prise de raquette, positionnement du corps par rapport au volant, mouvement de l'épaule-coude-poignet.
- **Travail énergétique** : shadow, et déplacements,
- **Aspects cognitifs** : lecture du volant efficace, anticipation du corps par rapport au volant,
- **Double**,
- Situations évolutives, ludiques et variées.

Le but est d'initier ou de développer une pratique complète et que tu sois capable de t'adapter à tous les types d'adversaires et de créer tes propres stratégies.

## JUDO

De l'initiation au perfectionnement, les groupes d'entraînement sont établis par âge et niveau ! Tu aborderas les thèmes suivants :

- **Maîtrise corporelle**, (apprentissage des chutes, coordination, motricité, maîtrise des déplacements...),
- **Techniques debout** (Tachi-Waza : techniques de projections, situations d'attaques, contre-prises, saisies, Humi-Kata...),
- **Liaisons debout-sol** (en positions diverses de dominant et dominé...),
- **Techniques au sol** (Ne-Waza, contrôles, retournements, entrées, défenses...),
- Sensibilisation aux **valeurs et au code des judokas**.

Toutes les séances sont agrémentées de séquences de combat et de tournois.

## Activités annexes

Voici quelques exemples d'activités possibles en dehors de ton stage principal : baby-foot, tennis de table, grands jeux, tennis, basket-ball, volley-ball, course d'orientation, sorties, animations diverses, découverte de l'environnement, olympiades le samedi après-midi, boum de fin de séjour le samedi soir, etc.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES

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

### INFOS PRATIQUES

#### INFOS PRATIQUES

#### PIÈCES OBLIGATOIRES

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



## SPORTS ACADEMY EN DEMI-PENSION EN AUVERGNE



### LE CENTRE D'ACCUEIL

Complexe de Choumouroux (ALSH)

Découvrez notre **centre flambant neuf** « **Le complexe de Choumouroux** » d'une capacité de 300 places, idéal pour la **demi-pension**. Situé sur les hauteurs de la ville d'Yssingeaux, ce centre est parfait pour la pratique sportive grâce à ses nombreuses infrastructures sportives et son cadre naturel idéal pour se ressourcer.

Le complexe de Choumouroux est composé de **2 bâtiments scolaires situés à proximité directe l'un de l'autre**. Ce complexe scolaire et sportif flambant neuf est le parfait compromis entre vie citadine et vie de campagne, grâce à sa situation **non-loin du centre-ville d'Yssingeaux et de toutes les commodités**, et son cadre dominant exceptionnel avec **vue sur les sucs volcaniques**.

Le complexe de Choumouroux permet un accueil exceptionnel de maximum **275 jeunes** grâce à ses infrastructures de vie quotidienne mais aussi grâce à ses infrastructures sportives dernier cri :

- Plusieurs salles de jeux et de loisirs
- Une grande salle de restauration
- Un grand foyer avec tables de ping-pong et de baby-foot
- Des salles vidéo
- Un gymnase
- City parc
- Beach-volley

En plus de ses infrastructures, le centre bénéficie également d'un **accès privilégié et proche aux installations sportives municipales d'une qualité exceptionnelle** :

- Trois terrains de football : deux gazonnés et un synthétique
- Une piscine
- Six courts de tennis : quatre extérieurs et deux couverts
- Un complexe omnisports avec : salle de gym aux agrès, dojo, salle d'armes, salle de tennis de table, une grande halle de compétition pour le hand-ball et basket-ball notamment
- Un skate-park
- Un stade d'athlétisme flambant neuf
- Un centre équestre à proximité

Sans oublier évidemment le plus grand terrain de jeu et de découverte que la nature puisse offrir : **les grands espaces extérieurs !**

### LA REGION

Le centre est situé à Yssingeaux, en **pays du Velay** dans le midi de l'Auvergne où les reliefs volcaniques appelés « Sucs » côtoient une nature verdoyante et riche. Idéalement situé, le centre surplombe cette nature à la diversité étonnante !

Le Pays des Sucs est composé de neuf communes dont Yssingeaux. Toutes ont un point commun : de **nombreuses activités de plein air** parmi lesquelles des balades à cheval, à VTT ou à pied. La richesse du Pays des Sucs réside également dans ses multiples facettes, façonnées par le temps et l'histoire, qui se retrouvent dans un patrimoine rural d'antan encore aujourd'hui très présent. Culture, activité artisanale, vie de village, petite industrie et nature cohabitent en parfaite harmonie dans ces contrées portées par trois principales influences : Le Languedoc pour l'histoire et la langue, l'Auvergne pour le rattachement administratif et Rhône-Alpes pour l'économie.

Au détour de chaque sentier de terre, un nouveau paysage : tantôt des **forêts verdoyantes**, tantôt de **vastes prairies**, ou encore de **calmes villages de pierre**.

La richesse associative du Pays des Sucs permet aussi beaucoup d'**activités culturelles** dynamisant la vie des villages et des communes. La pratique sportive également est au cœur des initiatives de la commune d'Yssingeaux, ce qui en fait la destination idéale en particulier pour les jeunes que ce soit dans le cadre scolaire ou durant les vacances scolaires, où **stages sportifs** et clubs sportifs proposent des programmes riches et variés pour que chaque jeune puisse s'épanouir dans le sport de son choix.

## SPORTS ACADEMY EN DEMI-PENSION EN AUVERGNE

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
25/07/2022	6 jours	200.00 €
08/08/2022	6 jours	200.00 €
15/08/2022	6 jours	200.00 €

### OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Tennis	0.00 €
Hand-ball	0.00 €
Athlétisme	0.00 €
Basket-ball	0.00 €
Tennis de table	0.00 €
Gymnastique Artistique	0.00 €
Football	0.00 €
Natation	0.00 €
A définir	150.00 €
Skate & Trotinette	0.00 €
Badminton	0.00 €
Equitation	150.00 €
Judo	0.00 €

### TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €

### TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €