

Stage sportif 2012

Organisé par
le Cercle de l'aviron de Chalon sur Saône

à Bellecin (Jura)



Stage préparatoire 2012

Un stage d'entraînement aura lieu cette année à BELLECIN.

Ce stage est axé principalement sur la préparation physique. La convivialité et la vie en groupe sont également au programme.

Le stage aura lieu du dimanche 26 février au jeudi 01 mars.

Le nombre de places étant limité, une liste de rameurs et rameuses prioritaires a été établie par les entraîneurs.

1- Programme

	<i>matin</i>	<i>Après-midi</i>
dimanche	aller	bateau
lundi	VTT ou Bateau	VTT ou Bateau
mardi	Step et PPG	bateau
mercredi	Marche nordique	bateau
jeudi	bateau	retour

2 - Règlement intérieur

Le stage est à vocation sportive. L'entraînement physique et la notion d'effort en sont la base. Les moniteurs feront en sorte que chacun cherche à améliorer son niveau technique et physique. Le repos étant indispensable à cette recherche, l'extinction des feux se fera tous les soirs à 22h au maximum et chacun se devra au respect des autres en étant silencieux dès cette limite.

Des groupes de stagiaires seront constitués pour mener à bien les tâches ménagères de sorte que tous participent à la bonne marche du stage.

Le responsable du stage prendra toutes les décisions nécessaires à la bonne tenue du séjour, allant jusqu'à l'exclusion du ou des stagiaires inciviques et perturbants.

3 - Voyage

Le voyage se fera en bus.

Début du stage : **dimanche 26 février** départ de Chalon à 9 h 00

Fin de stage : **jeudi 01 mars** retour à Chalon à 16 h 00

4 - Tarif

Prix du stage : **180 €** par personne (-10 % pour 2 inscriptions de la même famille).

Les chèques vacances sont acceptés.

Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide de votre comité d'entreprise. Renseignez-vous !

Inscription : L'inscription sera effective à la réception des documents ci-joints (dûment remplis et signés), accompagnés de 3 chèques (1/3 du forfait par chèque). Sans demande particulière de votre part, les chèques seront encaissés comme suit :

- Chèque n°1 au 15 février
- Chèque n°2 au 15 mars
- Chèque n° 3 au 15 avril

Pour un règlement en liquide, merci de voir avec le secrétariat.

N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficultés financière ou si vous souhaitez un échelonnement plus important.

Médicament : Aucun enfant ne sera autorisé à prendre des médicaments s'il n'a pas l'ordonnance avec lui.

5 - Liste minimum à emporter

Tenues de rameurs.

Suffisamment de vêtements de rechange en cas de pluie ou de froid. Chaussures de rechange.

Lunettes de soleil.

Bonnet.

Nécessaire de toilette.

Serviettes de toilette.

Crème solaire.

Des sandalettes de plage en plastique (pour circuler dans la base).

Des jeux et musiques pour les temps libres.

6 - Coordonnées

Vous trouverez tous les renseignements sur :
<http://www.bellecin.com/>

Adresse :

CENTRE SPORTIF DE BELLECIN

39270 ORGELET

Tél. 03 84 25 41 37

Responsable du Stage :

Vincent BUSSER

tel : 06 16 95 74 10

mail : vincent.busser@aliceadsl.fr

7 – Des nouvelles du stage

Chaque soir, les photos du Stage et les commentaires de la journée seront disponibles sur le site du CAC

<http://www.cercle-aviron-chalon.fr>

BULLETIN D'INSCRIPTION

DOCUMENT A RETOURNER AU CLUB accompagné de la fiche de Liaison
avant le mercredi 01 février 2012

Nom : Prénom :

Né(e) le : à :

Adresse :

.....

Téléphone :

N° Sécurité sociale :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphones (au moins 2 personnes) :

Pour les mineurs :

AUTORISATION PARENTALE

Nous soussignés :

Demeurant à :

Autorisons notre enfant :

A participer au stage du 26 février au 01 mars 2012.

En cas d'accident, il sera dirigé sur le centre hospitalier le plus proche afin d'y subir les interventions imposées par son état de santé.

Si un rapatriement au domicile familial est nécessaire et ce, qu'elle qu'en soit la cause (sanitaire, disciplinaire ...), le transport sera assuré en priorité par les parents et en cas d'impossibilité de ceux-ci, par un membre de l'équipe dirigeante à bord d'un véhicule personnel.

Fait à :

le :

Signature des 2 parents

INDIQUEZ CI-APRÈS :

LES **DIFFICULTÉS DE SANTÉ** (MALADIE, ACCIDENT, CRISES CONVULSIVES, HOSPITALISATION, OPÉRATION, RÉÉDUCATION) EN PRÉCISANT LES DATES ET LES **PRÉCAUTIONS À PRENDRE**.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 - RECOMMANDATIONS UTILES DES PARENTS

VOTRE ENFANT PORTE-T-IL DES LENTILLES, DES LUNETTES, DES PROTHÈSES AUDITIVES, DES PROTHÈSES DENTAIRES, ETC... PRÉCISEZ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5 - RESPONSABLE DE L'ENFANT

NOM..... PRÉNOM.....

ADRESSE (PENDANT LE SÉJOUR).....

.....
.....

TÉL. FIXE (ET PORTABLE), DOMICILE : BUREAU :.....

NOM ET TÉL. DU MÉDECIN TRAITANT (FACULTATIF).....

Je soussigné,responsable légal de l'enfant, déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche et autorise le responsable du séjour à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitement médical, hospitalisation, intervention chirurgicale) rendues nécessaires par l'état de l'enfant.

Date :

Signature :

A REMPLIR PAR LE DIRECTEUR A L'ATTENTION DES FAMILLES

COORDONNÉES DE L'ORGANISATEUR DU SÉJOUR OU DU CENTRE DE VACANCES

.....
.....
.....

OBSERVATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....