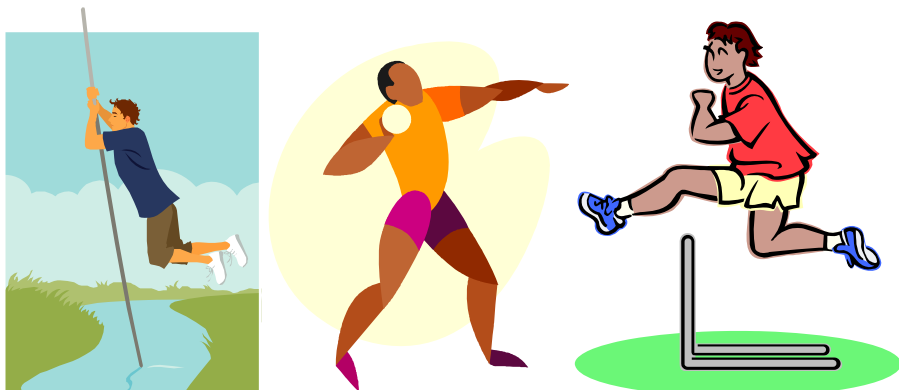


STAGE ATHLE D'HIVER Benjamins et minimes aux Caillettes

Samedi 27 et dimanche 28 novembre 2010



Les J3 Sports Amilly
et la SEPAB de Bellegarde



STAGE ATHLE D'HIVER Benjamins et minimes aux Caillettes à Nibelle (forêt d'Orléans) Samedi 27 et dimanche 28 novembre 2010

Ouvert aux licencié(e)s de Bellegarde et d'Amilly, né(e)s en 99, 98, 97 et 96, ce stage aura lieu au Centre de vacances des Caillettes en forêt d'Orléans. Le but est de préparer ensemble la saison hivernale d'athlétisme et que les jeunes des sites (Amilly et Bellegarde) se rencontrent en début de saison.

La participation financière au repas et à l'hébergement a été fixée à 15 €. Prévoir : son duvet ou sa couette (taie de polochon et drap-house fournis), des vêtements pour deux jours (tenue de sport, vêtements de pluie, chaussons,...) et nécessaire de toilettes.

Les 35 jeunes seront encadrés par les animateurs diplômés sportifs des deux clubs. Ce stage est déclaré auprès des services de l'état (DDCS).
-14h00, le samedi au centre des Caillettes situé sur la commune de Nibelle (voir info sur l'accès),
-17h30, le dimanche, fin du stage.

Les inscriptions (bulletin, fiche et chèque libellé à l'ordre des J3 Sports Amilly ou SEPAB Bellegarde, selon le cas) seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Les documents sont à donner aux entraînements auprès de :

Daniel Beaulier tel 06 84 92 00 74 - j3amilly.athle@free.fr

Etienne Coffineau tel 06 19 95 18 86. - etienne.coffineau@cegetel.net

**STAGE ATHLE D'HIVER
Benjamins et minimes
aux Caillettes
Samedi 27 et dimanche 28 novembre 2010**

PROGRAMME

- samedi après-midi : DUO-VETATHLON

Les jeunes participeront avec leurs parents, s'ils le souhaitent au DUO-VETATHLON organisé par la SEPAB.

Courses de courtes distances à pied et à Vtt pratiquées à deux : un jeune (jusqu'à minime) et un moins jeune (catégories au-dessus, frère, sœur, mère, père, ...).

Cette manifestation sportive familiale et conviviale est accessible à tous. Même si vous êtes seul, inscrivez-vous et venez, des duos seront composés sur place.

Prévoyez votre Vtt et votre casque obligatoire.

Les inscriptions sont à faire très rapidement par internet sur le site de la SEPAB : <http://www.sepab.net>.

Des duos peuvent bien entendu se constituer lors des entraînements des deux clubs.

Ensuite à l'issue du Duo-Vétathlon, vers 17h30, installation des stagiaires, temps libre, repas « tartiflette », quizz-athlé » et « au lit »

- dimanche matin : CIRCUITS D'ENTRAINEMENT EN PLEINE NATURE

Le lendemain après un petit déjeuner pédagogique (sensibilisation à l'alimentation), circuits d'entraînement en pleine nature.

- dimanche après-midi : COURSE D'ORIENTATION

Après le déjeuner, au programme de l'après midi : un temps de PPG (préparation physique générale) et une course d'orientation.

Fin du stage vers 17h30 et départ avec les parents.

POUR SE RENDRE AUX CAILLETES :

- à partir de la route N60, rejoindre le pont des Besniers (5 km à l'ouest de Bellegarde).

- à ce rond-point, prendre la direction Pithiviers jusqu'à Nesploy.

- à Nesploy : traverser le village en conservant la direction Pithiviers. 1,5km après le feu tricolore de Nesploy, tourner à gauche au carrefour (direction Combrey, Vitry aux loges). Suivre cette route sur 1,5km environ jusqu'à la maison forestière du chêne à deux jambes. Prendre à droite la route forestière en direction du refuge des caillettes.

**STAGE ATHLE D'HIVER
Benjamins et minimes
aux Caillettes
Samedi 27 et dimanche 28 novembre 2010**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné(e) M / Mme _____
(père, mère ou tuteur)

Domicilié(e) à:

Tél dom _____ tel port 1 _____ tel port 2 _____

Responsable légal de l'enfant :

_____ tel port _____

- autorise celui-ci à participer au stage d'athlé d'hiver des 27 et 28 novembre 2010.

- autorise les responsables du stage à faire soigner mon enfant et faire pratiquer, dans l'hôpital le plus proche, les interventions d'urgence que nécessiterait son état de santé

- dégage la responsabilité de l'organisateur en cas de perte ou de vol d'effets personnels (vêtement, portable, console de jeux, argent...) valeur ou non.

- autorise, n'autorise pas les responsables de la structure à prendre ou à faire prendre mon enfant en photo ou en vidéo à des fins éducatives ou de publications dans le cadre d'un accueil de loisirs.

- précise que mon enfant est à jour de ses vaccinations obligatoires

- complète et remet la fiche sanitaire ci-jointe.

Fait à _____ le _____
Signature

Renseignements complémentaires :

Le petit-déjeuner de mon enfant se compose généralement de :
