

Stage sportif vacances de Toussaint

- 2 stages de 2 jours : 28 et 29 octobre /30 et 31 octobre 2013.
- Nombre de participants par stage : 8 (ouvert aux filles et aux garçons).
- 1 stage pour les 10/12 ans (2003-2001).
- 1 stage pour les 13/16 ans (2000-1997)
- Coût du stage : 48 €/jour, (ce tarif comprend l'encadrement, le transport, les activités sportives, les goûters et les assurances).
- Activités proposées : **VTT, Tchouckball, Ultimate, Course d'orientation.**
- Encadrement assuré par Christophe Rollin, animateur qualifié habilité par la DDCSPP sous le n°03912ED0003.

1^{ère} journée :

- 8h30 et 8h45 Rendez-vous stade Dumas.
- 9h00 à 12h00 Ultimate.
- 12h15 à 13h30 Repas tiré du sac
- 13h45 à 17h00 Randonnées VTT au alentour de Lons.
- 17h30 Retour Stade Dumas

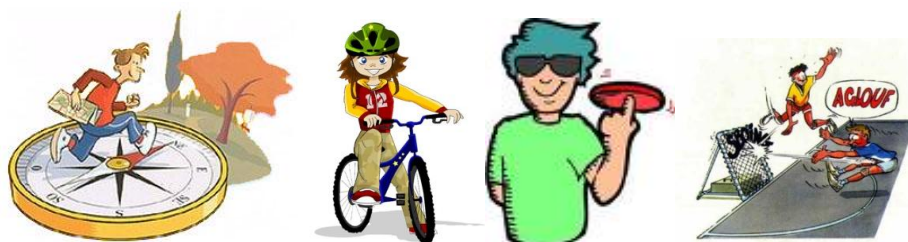
2^{ème} journée :

- 8h30 et 8h45 Rendez-vous stade Dumas à Lons
- 9h30 à 12h15 Tchouckball.
- 12h30 à 13h30 Repas tiré du sac.
- 13h45 à 17h00 Course d'orientation.
- 17h30 Retour stade Dumas à Lons à Lons.

Tél. 06 27 05 67 96 / contact@espritdequipe-lons.fr

• [BPJEPS APT \(Activités physiques pour tous\)](#) • [Instructeur en marche nordique](#) • [Brevet fédéral Ecole de Rugby](#)

- Pour tous renseignements et réservations, contactez-moi. Nombre de places limitées (8 enfants par stage).



- **VTT**: Le Vélo Tout Terrain permet de se déplacer dans un environnement varié connu ou non, en toute sécurité.
Cette activité développe : l'équilibre, la motricité, l'endurance, la concentration, l'autonomie.
- **L'Ultimate** : L'Ultimate est un sport collectif d'opposition pratiqué avec un disque. Un point est marqué à chaque fois qu'une équipe apporte le disque dans un en but ; l'équipe avec le score le plus élevé gagne à la fin de la partie. Ce sport a été inventé dans les années 70 aux Etats Unis et a fait son apparition en France dans les années 80. Il peut se pratiquer aussi bien en extérieur qu'en intérieur.
Cette activité développe : la coopération, la coordination, la motricité, les réflexes et le respect. Il permet de responsabiliser les joueurs car les matchs sont auto-arbitrés. Elle va permettre aussi le rapprochement garçon/fille.
- **Le Tchoukball** : Le Tchoukball est un sport collectif d'opposition de balle que l'on pourrait définir comme un mélange de la pelote basque, du hand Ball et du volley-ball. Pour marquer un point, faire progresser la balle en 3 passes maximum vers un cadre et tirer de telle façon que le ballon tombe dans un endroit inoccupé du terrain pour ne pas être réceptionné par un joueur adverse. l'équipe avec le score le plus élevé gagne à la fin de la partie. Il peut se pratiquer aussi bien en extérieur qu'en intérieur.

Tél. 06 27 05 67 96 / contact@espritdequipe-lons.fr

• BPJEPS APT (Activités physiques pour tous) • Instructeur en marche nordique • Brevet fédéral Ecole de Rugby

Cette activité développe : la coopération, la coordination, la motricité, les réflexes et le respect. Elle va permettre aussi le rapprochement garçon/fille.

- Course d'Orientation : La CO est une course contre la montre qui se déroule dans un environnement connu ou non. Seuls ou en équipe, les participants doivent effectuer un parcours matérialisé par des balises à découvrir dans 1 ordre imposé ou non, à l'aide d'une carte.

Cette activité développe : la coopération, l'entraide, la stratégie, la concentration, la mémoire, l'endurance, la perception dans l'espace.

Pièces à fournir :

- Le bulletin d'inscription.
- L'autorisation parentale complétée.
- La fiche sanitaire.
- Le document concernant le droit à l'image.
- Le règlement de la totalité du stage soit 96 €/enfant.

Trousseau pour les activités sportives :

- Fourrure polaire ou vieux pull de laine.
- Vieux Tshirt , vieux sweat shirt, vieux survêtement
- Paire de basket propre pour la salle de sport.
- 1 VTT en état.
- Casque.
- 1 coupe vent type KWAY.
- 1 paire de basket.
- 1 short ou cuissard.
- 1 gourde.

Matériel à éviter :

Vêtements de marque, consoles de jeux, lecteur MP3, téléphone portable, bijoux (gourmets, bracelets, montre de valeur, boucles d'oreilles).

Tél. 06 27 05 67 96 / contact@espritdequipe-lons.fr

• BPJEPS APT (Activités physiques pour tous) • Instructeur en marche nordique • Brevet fédéral Ecole de Rugby