

Stage d'Athlétisme en Auvergne



Tous sur la piste les athlètes !!

Catégorie : colonie de vacances campagne, Autres sports individuels

De : 8 ans à 17 ans

Capacité : 40 personnes

A partir de : euro

Lieu : Monistrol sur Loire

Pays : FRANCE

Saison : ETE JUILLET, ETE AOUT

Moyen de transport :

Temps forts : Le Gala de clôture.

Description :

Un stage d'Athlétisme en été, en Auvergne, en terre Altiligérienne, dans des conditions d'entraînements d'une qualité exceptionnelle ! Un programme adapté pour tous les niveaux avec des encadrants professionnels diplômés et qualifiés ! Séjours de 8, 15 ou 22 jours pour des enfants de 8 à 12 ans et des ados de 13 à 17 ans?

Programme :

Activités annexes et organisation du séjour

Deux sessions d'entraînement journalières (2 x 2h en moyenne) du lundi au vendredi.

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 du séjour : 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.....

Programme d'une journée type :

7h30-9h00 : Réveil - Petit déjeuner - toilette

9h15 : Séance d'entraînement

11h30-12h00 : Temps de détente

12h00-13h00 : Déjeuner

13h00-13h30 : Temps de détente et activités libres

13h30-15h30 : Séance d'entraînement

15h45 - 16h15 : Goûter

16h15-18h45 : Animations - activités annexes

18h45-19h15 : Temps de détente

19h15-20h15 : Dîner

20h15-20h30 : Temps de détente et activités libres

20h30- entre 21h30 et 22h30 : Soirée animée (thèmes et durées adaptées aux tranches d'âge) - Horaire de coucher adapté à l'âge des enfants !

Athlétisme

L'Athlétisme est une activité de performance motrice à dominante énergétique.

Elle met en jeu la capacité à explorer et à repousser ses limites pour faire plus et mieux en sollicitant les grandes fonctions physiologiques.

Dans nos stages, nous travaillons les actions de course, de saut, de lancer favorisant chez le stagiaire le développement moteur, énergétique, cognitif et socio-affectif.

Les athlètes pourront se spécifier dans l'une des courses de vitesse (100m, 200m, 400m) ou choisir de s'entraîner sur l'une des courses de demi-fond (800m, 1500m ou 3000m) ainsi que sur de la course de haies ou relais 4*100m. Le programme sera complété par des séances de sauts (longueur, triple saut et hauteur) et de lancer (poids et disque). Chaque stagiaire pourra ainsi construire, à l'aide de l'entraîneur, une programmation individualisée en fonction de sa spécialité, de son âge, de ses besoins, envies, et de ses points faibles et forts à travailler.

Activités : TENNIS, SKATE, TIR A L'ARC, MULTI SPORTS, MULTIACTIVITÉS

Transport : Voyage : TGV + Car pour toutes les villes (sauf Paris et Lyon : autocar uniquement) ; Pour les villes d'Amiens Caen Nantes et Rennes nous contacter.

Encadrement : Une équipe de direction générale,
Entraînements assurés par des éducateurs brevetés d'état accompagnés de brevetés fédéraux sur la base de 1 pour 8,
Une équipe d'infirmierie.

Formalités :

Généré le : 29/10/2020 à 18:20:18

Le complexe de Monistrol-sur-Loire



Departement :

LOIRE HAUTE

Capacité :

60

Description :

« Le complexe de Monistrol-sur-Loire » - Le Centre du Beauvoir permet l'accueil d'une soixantaine de stagiaires. Des chambres (2 à 4 stagiaires avec salles de bains privatives et toilettes communes) spacieuses, de nombreuses salles d'activités... Situé à la périphérie de la ville, ce centre est très agréable à vivre avec des espaces extérieurs verdoyants et très agréables.

Monistrol-sur-Loire, pays des Marches du Velay, est un territoire en pleine expansion situé à l'est du Département de la Haute-Loire au sein de l'arrondissement d'Yssingaux. C'est une ville de sport par excellence, dynamique, entrepreneuriale, dotée d'équipements multiples.

Un complexe sportif regroupant : une piste d'athlétisme toute équipée et normalisée, un gymnase comprenant une salle de compétition, deux salles d'escalade avec modules artificiels d'intérieur, des terrains de football (engazonnés et synthétiques), un complexe nautique flambant neuf, des chemins balisés permettant la pratique de la randonnée et du VTT...et de nombreuses autres installations sportives

Les séjours proposés sur le site de Monistrol-sur-Loire : Athlétisme, Basket-ball, Badminton, Escalade, sports et anglais, sports académie concept, du 12/07/2015 au 16/08/2015 (dimanche au dimanche, 1, 2 ou 3 semaines).

Généré le : 29/10/2020 à 18:20:18