



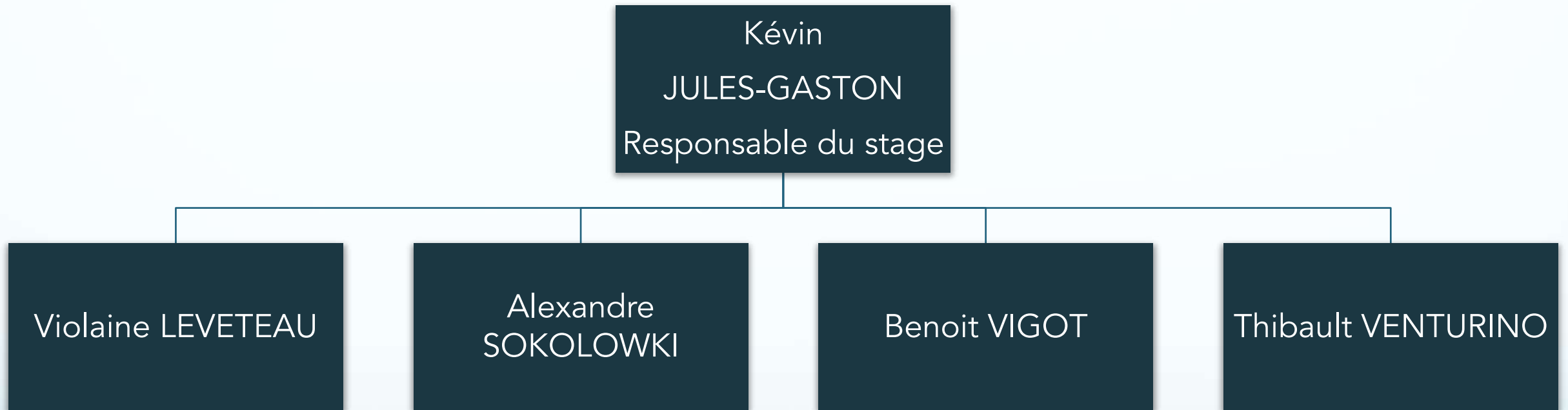
Tournée de tournois Vieux-Boucau

Juillet 2020

Sommaire

- L'équipe intervenante
- Les dates importantes
- Les objectifs du stage
- Le Centre Nouvel Horizon en images
- La « journée type »
- Les règles de vie
- Le trousseau

L'équipe intervenante



Les dates importantes

- Samedi 04 Juillet 2020

Départ Gare de Montparnasse aux alentours de 6h30

RDV à la gare : sous le panneau des départs face à la voie 3 à 6h00

- Samedi 18 Juillet 2020

Arrivée Gare de Montparnasse en fin d'après-midi (Le numéro de la voiture vous sera communiqué ultérieurement).

Les objectifs du stage

- Organiser pour les enfants du centre de compétition un évènement annuel important.
- Participation à 5 ou 6 tournois sur la quinzaine.
- Entraînement intensif pour une meilleure progression et préparation aux matches (plus de 30 heures d'entraînement sur la quinzaine)
- Développer et renforcer l'esprit club.
- Responsabiliser les enfants au quotidien.
- Donner des habitudes de travail aux joueuses et joueurs par des réflexes d'échauffements et d'étirements par exemple.





La « journée type »

Matin

- Lever à 8h00 & petit-déjeuner à 8h15
- Réveil musculaire 9h à 9h30
- Répartition Entraînement / Match de 9h30 à 12h00

Midi

- Déjeuner à 12h30
- Temps calme de 13h30 à 15h00

Après-midi

- Répartition Entraînement / Match de 15h00 à 17h30
- Etirement et retour au calme de 17h30 à 18h30
- Douche et Temps libre de 18h30 à 19h30

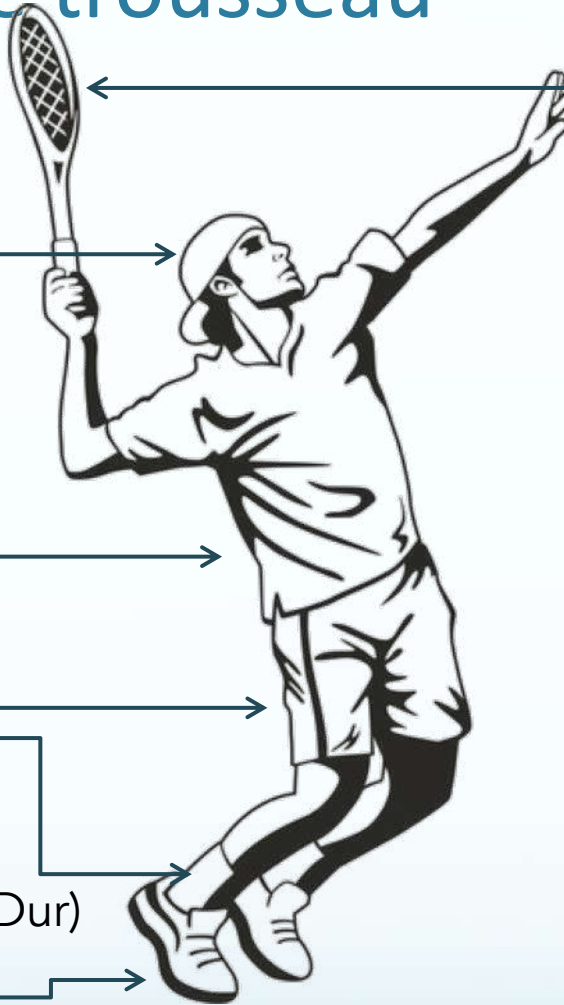
Soirée

- Diner à 19h30
- Animation / Veillée à 20h30

Les règles de vie

- Respect des personnes : pas de comportements violents ni envers les autres jeunes, ni envers les adultes
- Respect de la parole de l'autre : ni jugements, ni moqueries, ni violences verbales
- Respect des biens des autres stagiaires et des adultes
- Respect des locaux et du matériel mis à disposition
- Respect des horaires
- Port d'une tenue vestimentaire correcte
- Téléphones portables et lecteurs MP3 autorisés en dehors des activités – *Chacun est responsable de son propre matériel. L'équipe pédagogique et le centre ne sont pas responsables en cas de vol, de casse ou de perte des effets personnels. Par conséquent, Les consoles de jeux sont déconseillées afin d'éviter ces désagréments*
- Aucune sortie de l'établissement autorisée en dehors de celles prévues initialement
- Aucun déplacement après l'extinction des feux

Le trousseau



- 2 casquettes

- 14 T-shirts

- 7 shorts/jupettes

- 3 survêtements

- Sous-vêtements

- 14 paires de chaussettes

- 2 paires de chaussures de tennis (TB + Dur)

- 1 paire de chaussures de running

- 1 paire de claquettes / tongs

- 2 raquettes (récemment cordées) +
Surgrrips + Cordage

- Gourde grande contenance

- Serviette éponge (et/ou poignet
éponge) pour le tennis

- Pansements (Compeed)

- Maillot de bain

- Crème solaire

- 1 vêtement de pluie

- Nécessaire de toilette

- Grand drap de bain

- Sac à linge sale

SUIVEZ-NOUS
TOUT AU LONG DU SÉJOUR
sur le blog:

<https://azurtourneevb.jimdofree.com>