

**Stage de Noël de l'APR à  
Saint Brévin les pins  
Du lundi 27 au jeudi 30 décembre**

**L'APR propose un stage sportif de préparation  
aux compétitions hivernales**

Ouvert à partir de la catégorie cadets, coût réel 180 Euros /pers

**Prix demandé : 180 Euros /personne (en deux chèques de 100€ et 80€) ...Dont 80 €  
rembourser si participation aux deux tours des interclubs le 08-09/mai et le 21- 22/mai**

**Programme :**

**Lundi 27/12 :**

Départ 9h Regroupement Redon au stade  
Arrivée : 10h30  
Entraînement : 11h  
12h15-13h15 repas  
16H00 -17h30 : Entraînement piste 15h à 17h  
20H00 : Repas

**mardi 28/12 :**

Petit déj : 8H00-8H30  
9H00-11H30 : entraînement  
12H00-12h30 : Repas  
15H -17h : Entraînement  
17h30 gouter puis étirements  
20h repas

- Soirée cadeaux

**mercredi 29/12**

8H-30 footing Petit déj  
9h- 12h séance musculation p.p.g (salle 10h à 12h)  
12h15-13h15 repas  
15h-18h entraînement  
20H00 : Repas

**jeudi 30/12 :**

Petit déj : 7H30-8H00  
9h00-11h entraînement

**Matériel à apporter**

Nécessaire de toilettes, tenues de sport pour courir, coupe vent ou k-ways, vêtement chaud, Pointes, chaussures de rechange, t-shirt, rechange tous les jours, **sac de couchage.**

*Chaque stagiaire s'engage*

- À respecter le règlement interne du Centre d'hébergement

- À suivre les entraînements avec dynamisme et bonne humeur
- À ne pas s'absenter du stage sans autorisation du responsable
- À continuer avec assiduité les entraînements pour la saison 2021-2022
- À participer aux championnats de l'été : départementaux, régionaux et interclubs

**AUTORISATION PARENTALE pour les athlètes mineurs**  
**Coupon à rendre aux entraîneurs ou dirigeants**  
**Pour le stage de NOEL 2021 au plus tard pour le 15/11/21**

## **AUTORISATION PARENTALE**

### **POUR LES ATHLETES MINEUR(e)S**

Je soussigné(e) NOM : .....	Prénom : .....
N° de Téléphone : .....	Portable : .....
Agissant en qualité de Père, Mère, Tuteur (trice)	
.....	
De l'enfant NOM : .....	Prénom : .....
Date de naissance : .....	N° de licence : ..... Club : .....

**Déclare avoir pris connaissance des conditions d'organisation du stage (règlement intérieur) et par conséquent :**

- 1) **Autorise** mon enfant à participer à toutes les activités du stage \*, OUI ☒ NON ☒
- 2) Autorise le directeur à prendre le cas échéant toute mesure (traitements médicaux, hospitalisation, interventions chirurgicales, etc. ...) rendue nécessaire par l'état de mon enfant \*, OUI ☒ NON ☒  
 Information médicale utile :
- 3) Autorise un des membres du stage (cadres, entraîneurs ou athlètes) à transporter mon enfant dans son véhicule personnel en cas de nécessité \*. OUI ☒ NON ☒
- 4) M'engage à informer le directeur du stage des éventuels problèmes de santé dont souffre mon enfant.
- 5) M'engage à venir chercher mon enfant en cas d'exclusion pour non-respect du règlement intérieur.

OUI ☒ NON ☒

(\* ) Cases à cocher

Date et Signature

# REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES SPORTIFS ORGANISES Athlé Pays de Redon

(À retourner obligatoirement signer avec l'autorisation parentale)

Véritable suivi ressource, les stages, organisés par l'ATHLE PAYS DE REDON, **réservés aux licenciés de la F.F.A dont la licence sera à jour pour la saison et au moment de l'inscription**, doivent permettre d'apporter aux participants un apport technique complémentaire au travail réalisé au cours de la saison.

A cet effet, L'encadrement doit prendre toutes les mesures nécessaires pour la sécurité et la santé physique et morale des participants. Les règles suivantes doivent être admises et respectées de tous.

- 1) Le programme de stage est fixé par le responsable du suivi, en liaison avec les intervenants. Il prévoit les plages horaires d'entraînement, de récupération, de soins et de loisirs.
- 2) Le respect mutuel entre stagiaires, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de leurs relations.
- 3) Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous notamment :
  - La ponctualité.
  - Ne pas dégrader les lieux d'hébergement, de restauration et d'entraînement.
- 4) La récupération doit être présente au cours du stage afin que celui-ci soit pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, l'hygiène, les soins et le respect d'une diététique élémentaire. La consommation d'alcool et de drogue est strictement prohibée.
- 5) Le non-respect d'autrui, tout comportement portant atteinte à la moralité, à l'image de l'athlétisme, ou plus généralement au bon déroulement du stage, peut entraîner une exclusion définitive ou temporaire aux stages organisés par **Athlé Pays de Redon**
- 6) Ce règlement intérieur, signé par l'athlète et un des parents devra être retourné, avec l'autorisation parentale pour les mineurs au plus tard le 15 novembre 2021.

Fait à :

Le :

Nom de l'athlète :

Signature :

Nom d'un parent :

Signature