

**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