

La Ligue Auvergne - Rhône-Alpes Handisport organise un stage JAP multisports. Tu veux apprendre, progresser, t'entraîner mais aussi découvrir des activités physiques et sportives alors inscris-toi au stage régional JAP. Tu pourras pratiquer l'athlétisme, le basket fauteuil, le cyclisme, le tennis de table, la natation, le goalball ou encore l'escrime.

### **Lieu & Dates**

CREPS de Vichy du Lundi 2 au Jeudi 5 Mars 2020

### **Transport**

Un départ à 8h00 le lundi 2 sera assuré de la ligue Auvergne - Rhône-Alpes ainsi qu'un retour aux alentours le jeudi 5 entre 16h et 17h. (6 chemin des gorges, 69570 DARDILLY).

Ou rendez-vous directement sur le site : CREPS de Vichy - 2 route de Charmeil 03321 Bellerive-sur-Allier à 11h30 pour une fin de stage à 14h.

### **Conditions d'accès**

Avoir entre 10 et 18 ans.

Pratiquer une activité physique de façon régulière.

Développer une aptitude pour la compétition.

### **Coût du stage**

Une participation de **80€** par jeune est demandée comprenant : hébergement, restauration, encadrement.

Ce montant est à régler par chèque à l'ordre de : Ligue AURA Handisport avant le début du stage.

*Pour information : Le cout total du stage s'élève à 180€*

### **Organisation**

Lundi matin : arrivée des sportifs au CREPS

Lundi après-midi - Mardi - Mercredi - jeudi matin : Activité sportive

Jeudi après-midi : Retour des sportifs

### **Pratique proposées**

Athlétisme - Basket Fauteuil - Cyclisme - Tennis de table - Natation - Goalball - Escrime

Des séances de renforcement musculaire et d'étirements seront proposées en fin d'après-midi.

### **HÉBERGEMENT**

Les sportifs et les encadrants seront hébergés en chambres doubles ou individuelles.  
Des draps et couvertures sont mis à disposition.  
Il est nécessaire de prévoir serviette de bain.

### **TENUES VESTIMENTAIRES**

Les sportifs doivent se munir de tenues permettant de pratiquer des activités sportives.

De façon non exhaustives prévoir :

- T-shirts
- Shorts/Jogging
- Survêtement
- K-Way
- Chaussure de sport
- Gourde
- Trousse de toilette
- Pyjama

Concernant le cyclisme prévoir un casque.

Concernant la natation prévoir maillot de bain, bonnet de bain et lunettes.

Certaines activités se déroulant à l'extérieur, merci de prévoir une paire de gants, un bonnet, et une veste chaude.

### **ENCADREMENT**

L'ensemble des activités proposées seront prises en charge et encadrées par des entraîneurs qualifiés, diplômés et recommandés par les différents directeurs sportifs en charge des disciplines proposées.

### **VIE QUOTIDIENNE - MÉDICAL**

Un service médical est disponible au CREPS (prévoir une copie de la carte d'identité et de la carte vitale).

Nous avons possibilité de programmer des soins infirmiers ou kiné pour les jeunes, les familles devront fournir une ordonnance en avance.

L'accompagnement à la vie quotidienne (si nécessaire) : lever, coucher, aide à l'habillage, toilette.. pourra être assuré par l'équipe encadrante.

### **Contact**

Kévin DUBREUIL : 06 35 21 41 24 [k.dubreuil@handisport-aura.org](mailto:k.dubreuil@handisport-aura.org)

Romain DIDIO : 06 17 46 62 82 [r.didio@handisport-aura.org](mailto:r.didio@handisport-aura.org)