

STAGE ETE TAEKWONDO 2023

A Aubigny sur Nère du 27 juillet au 31 juillet

Centre agréé JS Parc des Sports / Route d'Oizon / 02.48.58.28.51 / creps-crjs-centre.fr

Comment s'inscrire ?

Auprès de votre club avant le 30 mai 2023

3

En remettant le coupon et le règlement ci dessous remplis et signés

+ 360 € à l'ordre de votre club (*Prenez contact avec le club pour dates différées*)

Acceptation possible sous réserve des bons CAF, CE, Chèque vacances)

+ Avoir 14 ans révolus le 1^{er} juillet 2023

Informations : 06.10.18.83.72

Merci de remplir précisément et lisiblement

Nom et prénom du stagiaire : _____ né le : ___ / ___ / _____

Licence n° _____ club et nom du responsable : _____

Tél : _____ Mail : _____ @ _____

Adresse postale :

J'inscris mon enfant (nom du tuteur légal) : _____

Tél : _____ Mail : _____ @ _____

Avant le 30 mai 2023

Je présente un certificat de natation, le règlement du stage signé, les paiements.

Je signale un régime alimentaire spécifique justifié ou un traitement médical.

Je dispose du matériel ou je sollicite mon club pour une aide éventuelle (sur décision du club)

Je m'organise pour le transport (Co – voiturage, clubs, etc.)

Au stage j'autorise (pour les mineurs) et je m'engage (pour tous)

A participer à toutes les séances, sorties et activités sans restrictions

A arriver et repartir du stage par mes propres moyens

A permettre, en cas d'hospitalisation, les autorités médicales à prendre toutes les décisions utiles

Mention « lu et approuvé » + **signatures**

TROUSSEAU pour le stage + 14 ans

- 1 Sac pour les habits
- 1 sac pour le matériel de Taekwondo + 1 petit sac à dos pour les sorties
- 1 sac pour le linge sale
- 1 gourde ou prévoir l'achat de bouteilles d'eau (au moins 2 litre par jour)
- 1 casquette pour les entraînements en extérieur, évitez le sombrero !
- 1 T-shirts (blancs ou noirs) **par jour** pour l'entraînement pour les filles ou brassières
- 1 paire de chaussettes **par jour**
- 1 à 2** Sous-vêtements **par jour** (attention aux irritations)
- de quoi pratiquer des activités par tous les temps
- 1 K-way, 1 Short, 1 Jogging ou 1 sweet-shirt (*brodée EVB si vous avez !*), 1 Pull
- Trousse de toilette complète
- 1 Pyjama
- 1 Maillot de bain (les shorts sont interdits en piscine!), de quoi attacher les cheveux
- au moins 1 serviette de toilette + 1 serviette de piscine
- 2 Paires de chaussures dont une de sport au moins adaptée à la marche ou la course
- pas obligatoire : 1 paire de chaussure de Taekwondo / 1 paire de claquette
- 2 DOBOK au minimum, 3** c'est mieux et ... la ceinture
- Protections **complètes** : plastron/avant-bras/tibias / pieds/coquille/casque / dents
- Une mini pharmacie : la crème solaire, des pansements, de la *biafine* (coup de soleil, échauffements), des compresses, une bombe de froid, du strap, du désinfectant.
- de quoi noter : 1 bloc note, 1 stylo, 1 crayon de papier, une gomme
- 1 carte téléphonique ou 1 portable
- Le **passport sportif** à jour, une copie des pages du carnet de santé en cas de contraintes spécifiques et d'une pièce d'identité.

Conseillé :

- 1 montre réveil (portable) au moins une par chambre voir 1 appareil photo
- de l'argent de poche ... raisonnablement et des pièces de monnaies pour la lessive

Nous vous prions :

- d'éviter d'emporter des biens de valeurs (bijoux, ...)
- d'utiliser les appareils numériques (baladeurs, PS ...) que très modérément, aux heures autorisées par l'encadrement et sans gêne pour soi ou le groupe (manque de repos, isolement, gêne, ...). Tout manquement renvoi au règlement et aux conséquences citées (confiscation, exclusion).

Nous vous remercions de prévenir l'encadrement des :

- Problèmes divers : allergies, traitements médicaux et ordonnances en cas de besoins
- Régime alimentaire spécifique, *attention pas de régime amaigrissant pendant le stage*
- Questions que vous vous posez avant le stage

ASSOCIATION ECOLE DE LA VAGUE BLEUE
TAEKWONDO HAPKIDO

Règlement de vie collective au sein des stages AEVB.

1. les stagiaires concourent par leur bonne humeur, leur courtoisie, leur ponctualité et leur respect des règles et de l'hygiène à une vie collective sereine et amicale.
2. les sorties hors encadrement et non programmées sont prohibées, les majeurs peuvent néanmoins, à l'occasion des pauses, s'absenter après avoir prévenu l'encadrement le matin et être ponctuels.
3. les communications (téléphone, net, courrier ...) avec les proches sont fortement recommandées, en dehors toutefois des heures d'activités.
4. l'encadrement propose à l'acceptation du centre l'attribution des chambres.
5. aucune chambre n'est mixte.
6. les traitements médicaux ou soucis de santé doivent être impérativement communiqués aux cadres afin de sécuriser la pratique.
7. la participation au stage signifie celle à toutes les activités sans exception.
8. Au sein du centre, il est interdit de consommer de l'alcool, de fumer et il est fortement recommandé de s'en abstenir tout au long de la semaine d'entraînement. Toutes substances illicites ou consommation suspecte est prohibée.
9. L'alimentation étant une condition essentielle de la santé en général et, en particulier, dans une période d'effort, il est impératif de respecter les menus sauf contre indication médicale. Les régimes alimentaires spécifiques doivent être justifiés et signalés à l'inscription. La consommation de complément alimentaire n'est pas utile. La consommation de produits sucrés : barres, sodas, ... est tolérée à dose modérée. Les excès, en dehors de leurs conséquences pour les consommateurs pourront être sanctionnés dans la mesure où ils nuisent au groupe (malades, prise de repas incomplète, déchets dans les chambres ...
10. Chaque stagiaire est responsable de ses effets personnels. Ces derniers doivent être protégés et en rapport si possible avec le stage (*appareil photo par exemple*).
11. le non respect des règles inhérentes au stage (hygiène, comportements, ...), aux règles de la pratique des activités sportives et au règlement interne des centres ou des organismes d'accueil peut provoquer l'exclusion immédiate suivi d'effet au sein de l'association AEVB et du club. L'exclusion sera aux frais du stagiaire ou du club.
12. l'encadrement adaptera ses décisions, pour les cas de figure non cités, en fonction des impératifs et des réglementations.

LE ____ / ____ 2023 à _____

Je : _____ (ou tuteur légal) certifie avoir pris connaissance du présent règlement. La non présentation du document signé annule l'inscription.