



# LE STAGE

## Voile & Plein Air

### Pâques 2016

**Du lundi 11 avril  
au jeudi 14 avril 2016**

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Le stage est ouvert aux jeunes adhérents du **Y.C. Rouen76** titulaires d'une licence FFVoile 2016
- Enfants à partir de 8 ans – diplôme de natation requis - stage limité à 16 places seulement
- Initiation aux sports de pleine nature - **initiation et perfectionnement à la Voile**

#### PROGRAMME :

##### **Stage de 4 jours + 3 nuits en internat**

Accueil le lundi entre 9h et 9h30 le matin. Clôture du stage le jeudi autour de 17h30

Séances en salle ou activités de plein air les matins (VTT, tir à l'arc, escalade, practice de golf), possibilité d'1 sortie piscine si les conditions sont mauvaises à l'extérieur ;

Repas vers 12h30

Séances de Voile les après-midis, certaines séances en commun avec les jeunes du club d'Anneville (déplacement en Minibus) ; groupes de niveau entre initiation et perfectionnement.

Gouter vers 17h

Douche et temps libre après le gouter. Retour en salle pour le débriefing de la séance voile

Repas du soir vers 19h30

Le stage comprend les animations sportives, les 2 repas, le petit-déjeuner, le gouter. L'hébergement se fait sur place en bungalows (non-mixte, et par tranche d'âge)

**Tous les participants du stage seront sollicités pour les tâches collectives relatives aux préparations et rangements des repas ainsi qu'à l'entretien quotidien des locaux.**

ENCADREMENT : Alexis, responsable du stage,

Pierre-Mickaël, Benoît, éducateurs sportifs professionnels de la base de plein air.

COUT DU STAGE : Les 4 jours + 3 nuits en pension complète :

► **175 euros**

# check list

## Mes affaires de voile :

Combinaison isothermique

Chaussons de voile

Cirés ou K.Way

### **Bonnet**

Maillot de bain (pas de short)

Crème solaire et lunettes de soleil (*toujours provoquer !*)

## Mes affaires de sport :

Chaussures de sports

Survêtement

Gants

Polaire

## Mes affaires de toilette :

Serviette

Gel douche

## Mes autres affaires :

Bottes

De nombreux vêtements chauds

Des sous-vêtements de rechanges en quantités (surtout les chaussettes)

## Eventuellement :

Vêtements ou équipements spécifiques aux sports pratiqués (raquettes, short-cyclistes, casque ...)

Jeux (collectifs et sans écran !!!)

## Mes affaires de nuit :

Duvet

Pyjama

Une lampe de poche

La brosse à dent

## Documents administratifs :

- Fiche d'inscription remplie
- Fiche sanitaire de liaison
- Règlement du stage