***Stage sportif du Judo Team Hermée***

***Mer du Nord 2017***

Chers parents, Chers judokas,

Cette année encore, le *Judo Team Hermée* organise un stage en internat, à la Mer du Nord, durant le congé de Toussaint.

Ce stage permettra aux enfants de se retrouver et de renforcer les liens existants voir d’en créer de nouveaux tout en pratiquant le judo et d’autres activités sportives.

Les enfants sortiront de ce stage avec un plus grand bagage physique et technique mais également avec un esprit de groupe, de coopération et d’entraide qui sera nécessaire pour la suite de la saison.

*Voici quelques informations concernant le stage :*

***Où ?***

*Centre Flipper à La Panne*: Domaine comportant des infrastructures sportives couvertes et de plein air. Entouré par des dunes, à 10 minutes du centre sportif, de la plage et des bois.

Nous y disposons d’un étage complet comportant les dortoirs et les sanitaires nécessaires. Deux salles de judo et une grande salle de détente nous sont également réservées.

Au rez-de-chaussée se trouvent la cuisine et le réfectoire (où les déjeuners, repas et collations seront servis).

***Quand ?***

Du lundi 30 octobre au vendredi 03 novembre 2017 (soit cinq jours et quatre nuits)

***Comment ?***

***Dimanche 29 octobre* : entre 19h et 20h**, les parents viennent déposer la fiche de santé avec la carte SIS et les bagages des enfants à notre dojo à Hermée. Ces derniers seront chargés et rangés dans les véhicules partant pour la mer. Ainsi, les enfants ne porteront pas leurs bagages durant tout le trajet.

*Lundi 30 octobre***: rendez-vous à 8h15 dans le hall de la gare Liège-Guillemins**. Le train démarre à 9h01. Prévoyez un sac à dos contenant une collation, une boisson ainsi que de quoi les occuper durant le voyage. *Evitez les sucreries superflues, les consoles portables, les tablettes, les GSM et autres objets de valeurs*.

*Vendredi 3 novembre*: retour **vers 20h01 sur le parking supérieur de la gare** des Guillemins.

**Combien ça coute et pourquoi ?**

**250 €** par enfant. Ce montant est calculé au plus juste et comprend tous les déplacements (aller-retour en train, tram et bus), le logement, les repas et collations, les infrastructures sportives, les accès à la **piscine tropicale**, les activités extérieures (Cuistax, escalade, accro-branches, VTT, **Char à voile pour les plus de 12 ans**…). Le montant est à verser sur le compte « stage » et uniquement celui-là.

**Avec qui ?**

L’encadrement bénévole sera composé au minimum de notre équipe habituelle: Benjamin, Lionel, Denis, Vincent, Léon, Camille etc.…

**Quel est le programme ?**

Un programme sportif est établi, pour les cinq jours et a pour but de donner aux enfants un maximum d’activités physiques : entraînements de judo, préparation physique générale, course à pied, hockey, mini-foot, basket, natation, entraînements judo,…

Entre chaque activité sportive, du temps libre est prévu afin de permettre aux enfants de se doucher et de décompresser.

Des activités de détente sont également prévues : Cuistax, course d’orientation, escalade, accro-branches, jeu de nuit, VTT, stratego géant dans les dunes, piscine tropicale,Char à voile pour les plus de 12 ans…

**Ce qu’il faut prévoir ?**

**Dans le sac à dos** *(à prendre dans le train le premier jour)*

* Collation pour 10h ;
* Boissons (Petites bouteilles d’eau) ;
* Jeux de voyage (ou livres, mots croisés…).

**Dans la valise** *(ou sac de voyage, à déposer le dimanche à la salle)*

* Sac de couchage (ou paire de draps de lit) + taie d’oreiller ;
* Pyjama et éventuellement peluche (doudou ou autres) ;
* Vêtements, sous-vêtements et tenues sportives (T-shirt, training, …) pour quatre jours ;
* Judogi ;
* Maillot et draps de bain pour la piscine ;
* Pantoufles d’intérieur (obligatoire)
* Chaussures d’extérieur (baskets) ; chaussures d’intérieur (baskets) ;
* Veste de pluie ;
* Nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, gants de toilette, essuies…) ;
* Si nécessaire : médicaments avec posologie donnée à Benjamin qui transmettra à la responsable pharmacie et « jeunes filles » ;
* Enveloppes adressées et timbrées (facultatif) ;
* Inventaire du contenu de la valise (c’est mieux) ;
* Pas trop de friandises ;
* Pas d’objet de valeur (GSM, mp3, tablette, bijoux, …) ;
* Argent de poche avec modération (pour l’activité shopping).

*Nous restons disponibles pour toutes questions sur la liste du matériel ou toute information supplémentaire que vous souhaiteriez nous communiquer.*

***Stage sportif 2017 : Répartition des chambres***

Dans la mesure du possible, nous prendrons en compte les choix de votre enfant pour la répartition des chambres.

Mon enfant: (Nom-Prénom) ………………………………………………………………………………………

souhaiterait, dans la mesure du possible, être dans la même chambre que:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

***FICHE INDIVIDUELLE DE SANTE****:*

(Biffer les mentions inutiles)

Chers parents, ce questionnaire doit être complété avec précision par vous-même ou par le médecin.

Il est nécessaire de nous donner ces renseignements Si vous voulez que votre enfant retire le maximum de profit de son stage. Il nous permettra également d'organiser son régime de vie en fonction de ses besoins et de ses possibilités.

**Identité de l'enfant:**

Nom : ...........................................................................................................…...................

Prénom : ........................................................................................................….................

Date de naissance : ............................................................................................................

Adresse complète : .........................................................................................................…

**Personne à prévenir en cas de nécessité :**

Nom ...........................................................................................................…......

Prénom :...........................................................................................................…

Adresse.......................................................................................…………..........

Téléphone 1 : ..................................................

Téléphone 2 : …………………………………

**Données médicales:**

Nom et Téléphone du médecin traitant .............................................................................

Maladies antérieures de l'enfant ou opérations subies ou accidents:…………..................

Est-il été vacciné contre le tétanos ? OUI - NON

En quelle année ? ............... Rappel ? ......................................

L'enfant est-il allergique ou particulièrement sensiblea des médicaments ? OUI – NON

Si oui, lesquels ?

a certaines matières ou aliments? OUI - NON

Si oui, lesquels ?

Maladies antérieures de l'enfant ou opérations subies ou accidents:

........................................................................................................................................

Est-il atteint d'une affection qui pourrait poser un problème lors de son camp?

........................................................................................................................................

Votre enfant est-il sujet a des troubles de comportement (colère - fugue -...) ?

........................................................................................................................................

Est-il vite fatigué ? OUI – NON

Est-il sensible aux refroidissements ? OUI - NON

Peut-il participer, sans inconvénients, à des activités sportives, y compris baignades et jeux adaptés à son âge ? OUI-NON

L'enfant doit-il prendre des médicaments en cours de stage ? OUI - NON

Si OUI, lesquels ? .............

A quelle dose et quelle fréquence ? .........................

Autres renseignements utiles ? OUI – NON

........................................................................................................................................

Si oui, lesquels

.......................................................................................................................................

Personne(s) avec qui l’enfant peut retourner :

........................................................................................................................................

Date et Signature le..../..../....

.................................................

1. Si vous estimez ces renseignements trop confidentiels pour nous être transmis, vous pouvez nous les remettre sous enveloppe scellée. Celle-ci ne sera remise qu'au médecin qui devrait être appelé sur place.

2. Si votre enfant n'a pas reçu un rappel, ou n'a pas été vacciné les 5 dernières années, il est nécessaire que, selon le cas, il soit vacciné, ou reçoive un rappel avant le stage

Veuillez coller ci-dessous la vignette de Mutuelle de votre enfant

**Cette fiche de santé, doit être remise à Benjamin le dimanche lorsque vous apporterez le bagage ainsi que la carte d’identité ou carte Sis au choix.**

***Stage sportif 2017 : Récapitulatif des informations importantes***

*Adresse du stage* : (Vous pouvez envoyer un courrier dès maintenant)

**Flipper – Judo Team Hermée**

***Nom et Prénom de l’enfant***

**St. Elisabethlaan, 16**

**8660 De Panne**

**Et comme chaque année, vous pourrez nous suivre presque en direct sur la page FACEBOOK du Judo Team Hermée**

*Numéros de téléphone sur place :* (Uniquement en cas d’urgence !)

**Léon : 0496/67.69.83**

**Benjamin : 0499/61.17.23**