



Livret de Stage

Stage perfectionnement monocycle Trial



Stage Trial Avril 2020

www.cirquenretz.com



Du Lundi 20 Avril au vendredi 24 Avril 2020

Bienvenue, pour cette semaine de perfectionnement au monocycle sportif, voici les informations et règles concernant cette semaine, les jeunes sont sous la responsabilité de l'association Cirqu'en sur les heures du stage auxquels ils sont inscrits soit entre 10h et 18H30 pour le Trial, ils ont accès aux matériels de l'association et aux infrastructures disponible de 10H à 18H30.

Tarif du Stage:

150 euros la semaine

L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

- **Nicolas POTIER** , titulaire BPJEPS Activités des arts du cirque, Formateur du Diplôme d'initiateur monocycle, Multiples champions du monde de monocycle dont le trial, entraîneur de l'équipe de Cirqu'en Retz depuis 15 ans et artiste de la Compagnie Aériale Play.

Tél : 06 21 21 30 34

Mail: Cirquenretz@gmail.com

www.cirquenretz.com

LES RÈGLES DE VIE

Les règles non négociables :

- L'intrusion et la consommation d'alcool et de toutes sortes de produits illicites (Cannabis, drogues...)
Pour rappel, les mineurs n'ont pas le droit d'acheter ni cigarettes ni alcool.
- Le vol.
- Le langage et les tenues incorrectes.
- S'absenter sans prévenir les animateurs.
- La mise en danger de sa personne ou du groupe : comportement, attitude agressive...
- Le refus de participer à la vie collective.
- Le non respect du matériel mis à disposition et surtout le non respect des autres jeunes, des animateurs mais également de toutes les personnes qui croiseront notre chemin durant le stage.

Tout manquement ou agissement grave sera sanctionné

LA COMMUNICATION

En cas d'urgence, les parents pourront joindre l'équipe d'animation au: 06.21.21.30.34
ou 02.40.27.10.39

LES STAGES MONOCYCLE

Les séances de trial auront lieu dans l'espace d'entraînement de Cirqu'en Retz à GAROT (chemin des Pinluettes 44250 St Brévin les pins) Nous serons en permanences joignable par téléphone au 0621213034.

Les horaires des stages:

Rdv la veille sur le lieu d'hébergement ou le premier jour sur le premier horaire de votre stage
du Lundi au Vendredi

10H/13H: Stage perfectionnement Trial avec Nicolas (Salle Garot) Travail Technique

14H/18H: Stage perfectionnement Trial avec Nicolas (Salle Garot ou extérieur) Zone trial ou sortie extérieur pour trial en naturel

Programme d'entraînement:

Voici les grandes lignes qui constitueront le planning d'entraînement de la semaine

- Perfectionnement des techniques du trial, side up, roll up, roll side, pedal grab, still stand....
- Aménagement d'un espace pour l'utilisation de la longe permettant de se lancer sur les zones de hautes difficultés
- Mise en situation de compétition avec l'apprentissage de la gestion du temps et des difficultés techniques
- Sortie en extérieur pour trial en espace naturel

LES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Pour tout traitement médical à suivre durant le séjour pour les jeunes hébergés dans les familles ou en camping, l'ordonnance originale doit être jointe aux médicaments. Ceux-ci doivent être conditionnés dans leur boîte avec la notice, sur laquelle les noms et prénoms des jeunes doivent être indiqués.

Pour toute personne sujette au mal de tête ou autres petits maux, prévoir les médicaments accompagnés de leur ordonnance.

Si nous devons consulter un médecin, les frais médicaux seront réglés par l'association et devront être remboursés au retour.

Hébergement

L'hébergement proposé est un logement en camping chez Nicolas à la Crétuzière (44320 St Père en Retz) avec repas collectif et tente et matela fournit (selon le nombre d'inscrit). Pour les -de 15 ans il est possible de demander un hébergement dans les familles des adhérents de l'association. Pour plus d'information contactez Nicolas.

Les repas du midi seront pris sur le lieu du stage et les repas du soir et petits déjeuner seront pris sur le lieu d'hébergement.

CE QU'IL FAUT PRÉVOIR

<p><i>Obligatoire</i></p> <p><i>accueil camping</i></p> <ul style="list-style-type: none">> <i>Sac de Couchage épai , trousse de toilette et sac pour emporter les rechanges</i>> <i>les douches seront prises aux gymnases</i>> <i>Copie carte d'identité + Carte vitale ou carte européenne d'assurance santé</i>> <i>Le <u>traitement médical</u></i> <p><i>Pour le monocycle</i></p>	<p><i>Conseillé</i></p> <ul style="list-style-type: none">> <i>Une gourde</i>> <i>Dorsale pour le trial (la moins cher chez décathlon, rayon équitation)</i>	<p><i>Sous la responsabilité du jeune</i></p> <ul style="list-style-type: none">> <i>Téléphone portable</i>> <i>MP3, MP4,</i>> <i>Appareil photo</i> <p><i>Attention!!!</i></p>
--	--	--

➤ *son monocycle*

➤ *protège tibia*

➤ *genouillère*

➤ *gants*

➤ *casque*

➤ *2 chambre à air de rechange*

➤ *les outils d'usages*

***En cas de perte ou de vol du matériel,
l'association décline toute
responsabilité.***