Apprentissage de la natation / ALENCON

<u>Age Des enfants :</u> de 7 à 10 ans

<u>Lieu :</u> Centre Loisirs Club 3IFA Alençon - Rue du Roselet, 72610 St Paterne - Le Chevain

<u>Moyens de transport :</u> TGV -> PARIS MONTPARNASSE -> Le Mans ou Alençon (1H00) puis bus jusqu'au centre de vacances (40 minutes)

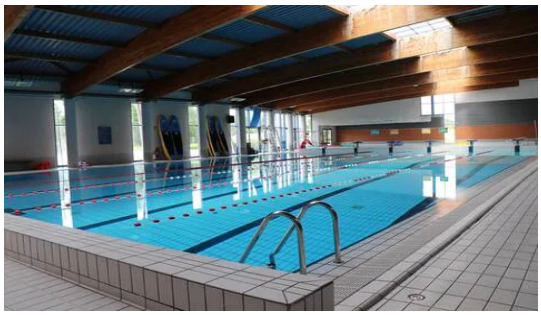
Encadré par des maitres-nageurs durant 5 ou 7 séances de 1H15 votre enfant pourra pendant ce séjour apprendre à nager ou encore se perfectionner (Pour la piscine : maillot de bain et bonnet de bain OBLIGATOIRE).
Quand il ne sera pas à la piscine, une multitude d'activités sera proposés sur place par l'équipe d'animation.

Sur le centre de vacances, chaque chambre est équipée de box individuel comprenant lit, placard.
La cuisine proposée est une cuisine traditionnelle, faite sur place par une équipe spécialisée avec des produits de qualité et des produits régionaux. Le centre dispose d'un amphithéâtre 2 salles d'animation de 400 m², 1 salle de sports, 1 terrain en herbe pour la pratique des sports collectifs ,1 piste d'athlétisme.

Le complexe aquatique est quant à lui situé à 5 minutes en bus du centre de vacances.

<u>Activités :</u>

- 5 à 7 séances d'apprentissage à la natation pour les séjours de 10 ou 12 jours.
  Les séances seront encadrées par des Maitres-Nageurs diplômés !!
- 1 passage du pass nautique en fin de séjour
- Activités sportives, ludiques, artistiques
- Veilles quotidienne organisé par l'équipe d'animation



APPRENDRE A NAGER 7-10 ans

Ce planning d'activités est donné à titre indicatif. Il sera modifié en fonction des créneaux donnés par les différents prestataires. Il peut être soumis à modification en fonction des conditions météo locales.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12
MATIN	VOYAGE ALLER	**Présentation du séjour**	loup garou, gamelle	tournoi de foot, bandana à décorer	tournoi de foot	activités manuelles, ping-pong devinette	activités manuelles, rameur	activités manuelles, chant, danse	activités manuelles, jeux extérieurs	Préparation Olympiades activités	Activités manuelles, rangement des chambres, inventaire	VOYAGE RETOUR
APRES-MIDI		chantes et petits jeux	**Piscine,** Poule renard vipere, Gamell	**Piscine,** poule renard vipere, bandana à décorer	**Piscine,** tournoi de foot	**Piscine,** activités manuelles, douaniers contre bandier	**Piscine,** activités manuelles, épervier	**Piscine,** activités manuelles, jeux extérieurs	**Piscine,** activités manuelles, douaniers contre bandier	Olympiades	Activités manuelles, rangement des chambres, inventaire	
SOIREES	**Veillée de présentation de séjour**	**Bataille navale géante**	**Veilée conte, blind test**	**Loup garou**	**Time's Up, Gardien de la galaxie**	**Jeu de société, loup garou**	**Gardien de la galaxie, karaoké**	**Veillée casino**	**Soirée dansante**	**Soirée Remise des médailles des Olympiades**	**Soirée cinéma**	

Certaines activités ou le nombre de séances varient en fonction de la durée du séjour : 9 jours, 10 jours ou 12 jours
Pour les séjours de 12 jours: 7 séances de natation,
Pour les séjours de 10 jours: 5 séances de natation

La journée se déroulera approximativement ainsi :

– 7h30 - 8h30 = réveil échelonné
– petit déjeuner
– rangement des chambres + toilette
– 10h – 11h45 = activités
– 12h15-13h00 = déjeuner
– 13h00 – 13h45 = temps calme détente
– 14h- 16h30 = activités
- 16h30 = goûter
– 17h-19h = temps calme, douche
– 19h15-20h30 = dîner
– 20h45 = veillées
Coucher échelonné en fonction de la fatigue des enfants.
Extinction des lumières = 22h

Les téléphones portables sont interdits sur le séjour.
Pour les nouvelles : Un blog avec des photos de vos enfants pendant les vacances sera mis en ligne. Les codes d'accès vous seront donnés le jour du départ.
En cas d'urgence, vous pouvez joindre L.C 4.80 au 01-34-51-91-91

À PRÉVOIR AUSSI : Idées plein la tête, et ta bonne humeur (indispensable !!!).

On se retrouve au départ à la date prévue, et nous vous souhaitons de bons préparatifs.
A bientôt, le directeur et toute son équipe.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉPARER TA VALISE

Liste conseillée pour votre séjour été 07/10 ans
Un lavage du petit linge est prévu en milieu de séjour

NOM et PRENOM du participant _____ CENTRE _____

NOM de l'animateur _____ Chambre _____

VÊTEMENTS

Tenue de départ non comprise

VETEMENTS	Conseillé Par Loisirs-club	Donné Par les parents	Compté à l'arrivée	Compté au départ
Sous-vêtements	7			
Chaussettes	7 paires			
Tee-shirt	7			
Tenue pour la nuit	2			
Pull, sweat, polaire	2			
Pantalons, jeans, jogging	3			
Blouson imperméable	1			
Maillot de bain + bonnet	1			
Short	2			
Casquette/bob	1			
CHAUSSURES	**Conseillé Par Loisirs-club**	**Donné Par les parents**	**Compté à l'arrivée**	**Compté au départ**
Baskets	2			
Claquettes, sandalettes	1			
Chaussons	1			

TOILETTE

- **1 nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, shampoing, peigne, etc…) + 2 serviettes (1 de bain et 1 de toilette)**

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

	Conseillé Par Loisirs-club	Donné Par les parents	Compté à l'arrivée	Compté au départ
Petit sac à dos	1			
Masques jetables catégorie 1	1 boite			
Sac à linge sale	1			
Crème solaire indice 50 minimum	1			
Lunettes de soleil	1			
Enveloppes timbrées –papier - stylo	X			

EVITEZ FORMELLEMENT les objets de valeur et vêtements de marque.
LES VOLS (espèces, vêtements, MP3, portables etc…) ne sont pas assurés
Chaque participant en a la complète responsabilité.

ARGENT DE POCHE : espèces en *Euros.*

LOISIRS-CLUB 4.80 : 26 rue Jean Jaurès – BP 10008 – 78104 ST GERMAIN E N LAYE Cedex
TEL : 01.34.51.91.91 **E.mail : contact@loisirs-club.fr** **Internet : www.loisirs-club.fr**