



Camp de Volleyball de Pâques

Chers participant-e-s et parents,

Voici quelques renseignements sur le camp de Pâques 2016, qui aura lieu à la Vallée de Joux. Ce camp d'entraînement s'adresse principalement aux filles et garçons du VJGS, né-e-s entre 1998 et 2005.

Déplacement en train: DÉPART le vendredi 25 mars 2016 à 8h19, **rendez-vous à 8h00** sur la **voie No 4, Gare Cornavin (Genève)**. Prévoir un petit-déjeuner pour le voyage et un pique-nique pour midi.
RETOUR le dimanche 27 mars 2016 à 18h41, voie N° 3.

Matériel à emporter:

- *Pour la halle de gymnastique* : Tenue de sport avec chaussures de volley, chaussettes, shorts et tee-shirts (plusieurs rechanges...).
- *Pour l'extérieur* : Souliers, pantalon chaud, sweatshirt, veste imperméable (type K-way)
- *Pour l'intérieur* : Pantoufles, training, pyjama, pas de sac de couchage (litière fournie).
- *Affaires de toilette* : Linge, savon, brosse à dents, peigne (...).
- *Rechanges* : Chaussettes, sous-vêtements, chemises, pulls, pantalons.
- *Pour la piscine* : Maillot de bain, linge de bain.

Organisation:

- L'organisation n'est pas responsable des pertes (portables, I-Pad et autres ...) ou disparitions d'argent et de matériel. Veuillez prendre un minimum d'argent.
- Vous devez **posséder une assurance maladie et accident**.
- Pour les soirées, vous pouvez préparer dès maintenant vos productions (jeux, sketches etc.). Les instruments de musique sont les bienvenus. Les musiques que vous aimez aussi.

Pour terminer, nous tenons à vous rappeler que notre société n'a aucun but lucratif. Tous les entraîneurs sont bénévoles. Pour cette raison, nous allons demander aux enfants de participer aux tâches quotidiennes, telles que rangements, nettoyages, etc.

Nous comptons sur une tenue correcte des participants, spécialement dans les lieux publics.

Nos objectifs:

- Sportifs : renforcer les gestes de base et la coordination, approfondir les systèmes de jeu en vigueur dans chaque équipe, acquérir les gestes techniques complexes
- Préparer les championnats suisses pour tous ceux qui se sont qualifiés
- Progresser par rapport au niveau de chacun.
- Faire de ce camp, "un camp d'amitié", où chacun se respecte.

Il est interdit **de fumer et de consommer des boissons alcoolisées (selon les directives Jeunesse et Sports)**.

Nous vous demandons de respecter les horaires du coucher et du lever. Un joueur ou une joueuse qui présenterait des signes de fatigue en raison du manque de sommeil sera écarté-e des entraînements.

HORAIRE

07.30	Lever
08.00	Déjeuner
09.00 à 12.00	Entraînements (avec pause), piscine ou autre activité
12.30	Dîner
14.00 à 18.00	Entraînements (avec pause), piscine ou autre activité
19.30	Souper
20.30	Soirée (vidéo, jeux)
21.45	Fin des animations
22.30	Extinction des feux.

La participation aux cours de volley est obligatoire.

Prix: Fr. 250.- pour les membres VJGS, 350.- pour les non-membres.
Pension complète, logement et transport compris.

Volley Jeunesse Genève Sud

Camp de volley J+S

C.C.P. 17-136511-1 IBAN : CH64 0900 0000 1713 6511 1

Pour tout renseignement :

Eric METRAL

☎ 079 446 26 73

Mailto : eric@volleygenevesud.ch

Encadrement (environ 10 adultes):

- Eric Métral (Entraîneur TC), référent filles, F2, F1, M23a et M19a filles
- Mehmet Yilmaz (Entraîneur TA), F1, M23a et M19a filles
- Antoine Zaugg (Entraîneur TC, joueur de la LNB SSO), M17b filles
- Ludvik Simonin (joueur de la LNB SSO)
- Mihaela Milos (Entraîneur T), F1, M23a et M19a filles
- Audrey Métral (Entraîneur T), M17c filles
- Fanny Gillieron (Entraîneur T), F2
- Ioana Roman (Joueuse 1^{ère} ligue SSO), M15c et M17c filles
- Damien Jaquet (Entraîneur T, joueur de la LNB SSO), M13 garçons
- Julien Brenac (Entraîneur T, joueur de la LNB SSO), M13 garçons

Coordonnées du centre sportif :

Centre Sportif de la Vallée de Joux

1347 Le Sentier

☎ 021 845 17 76

www.centresportif.ch