



Camp de Volleyball de Pâques

Chers participant-e-s et parents,

Voici quelques renseignements sur le camp de Pâques 2018, 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 2002 et 2009.

Déplacement en train: DÉPART le vendredi 30 mars 2018 à 8h19, rendez-vous à 8h00 sur la **voie No6 de la Gare Cornavin (Genève)**. Prévoir un petit-déjeuner pour le voyage et un pique-nique pour midi.
RETOUR le dimanche 1^{er} avril 2018 à 17h40, voie No6.

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 (litterie 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-POD, I-phones, MP3, ...) 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 moniteurs sont bénévoles. Pour cette raison, nous allons demander aux enfants de participer aux tâches quotidiennes, telles que rangements, nettoyage, etc.

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

Nos objectifs:

- Sportifs : 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 APPROXIMATIF

| | |
|---------------|---|
| 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
GENEVE
C.C.P. 17-136511-1

A bientôt, en pleine forme.

Pour tout renseignement :

Eddy SCHIFFER

☎ 079 660 89 10

Mailto : eduardo.schiffer@gmail.com

Eric METRAL

☎ 079 446 26 73

Mailto : eric@vjgs.ch

Quentin METRAL

☎ 078 776 18 71

Mailto: info@vjgs.ch

Encadrement (10 adultes environ):

- Eduardo Schiffer, entraîneur TB, référent garçons
- Eric Métral, entraîneur TC, référent filles
- Nicole Garnier, entraîneur T, M17a filles
- Melissa Hervé, joueuse 1^{ère} ligue, M17b filles
- Audrey Métral, entraîneur T
- Loïc Chevalier, entraîneur T, M15 garçons et F3 filles
- Antoine Zaugg, entraîneur T
- Brandon Marques André, aide-entraîneur

Coordonnées du centre sportif :

Centre Sportif de la Vallée de Joux
1347 Le Sentier

☎ 021 845 17 76

www.centresportif.ch