

Camp de Volleyball de Pâques

Chers participant-e-s et parents,

Voici quelques renseignements sur le camp de Pâques 2019, 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 2003 et 2009.

Déplacement en car : DÉPART le vendredi 19 avril 2019 à 8h00, rendez-vous à 7h40 sur le parking de la **patinoire des Vernets**.

Prévoir un petit-déjeuner pour le voyage et un pique-nique pour midi.

RETOUR le dimanche 21 avril 2019 à 18h15, **au même endroit**.

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 (Iphones, portable ...) 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, nettoyages, 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 :

Antoine Zaugg
☎ 076 384 73 15
Mailto : zaugg.antoine@gmail.com

Quentin METRAL
☎ 078 776 18 71
Mailto : info@vjgs.ch

Encadrement :

- Antoine Zaugg, entraîneur TC, M17a-M19a et F2 SSO, référent filière filles
- Yeans Acea Bernal, entraîneur TA, 1^{ère} ligue garçons et M19 filles et garçons
- Sophie Bleich, entraîneur T, école de volleyball de Troinex
- Melissa Hervé, joueuse 1^{ère} ligue, M15a filles
- Daniela Moreno, joueuse 1^{ère} ligue
- Evolena Kaeser, joueuse 1^{ère} ligue
- Loïc Chevalier, entraîneur T, M17a-M19a-F2 SSO et F3 filles Lancy
- Benoît Jaquet, entraîneur T, M19b filles
- Jeremy Sabater, entraîneur T, M13 garçons
- Anthony Ruffieux, joueur 1^{ère} ligue et LNB, M13 garçons
- Gaëtan Schiffer, joueur 1^{ère} ligue

Coordonnées du centre sportif :

Centre Sportif de la Vallée de Joux
1347 Le Sentier
☎ 021 845 17 76
www.centresportif.ch