FRANCE, Saint-Yrieix-la-Perche, Haute-Vienne

7-16 Âge | Train + Car privé | Centre de vacances | 7 ou 14 jours Durée

Sport Academy

Les + du séjour

- 7 programmes sportifs au choix
- Des infrastructures sportives qualitatives sur place ou à proximité
- Un complexe aquatique attenant au centre

DATES DES SÉJOURS 2023

7 JOURS		14 JOURS
02/07-08/07	06/08-13/08	09/07-22/07
23/07-29/07	13/08-19/08	23/07-05/08
30/07-05/08	20/08-26/08	06/08-19/08

PENDANT LE SÉJOUR

→ **Programmes d'activités au choix**
Une dominante sportive tous les matins selon l'option choisie et deux rotations d'activités tous les après-midi

→ **Veillées**
Proposées tous les soirs. Exemples de soirées : structures gonflables dans la piscine, quiz musical, disco, talent show, soirée film, casino Night...

→ **Centre aquatique**
2 entrées par semaine pour tous les stagiaires

Hébergement
Chambres de 4 lits équipées de toilettes et douches.

Environnement
Au sud de Limoges et à deux pas de la Corrèze.

Équipements
Salles d'activité, terrains de tennis, terrain de football, gymnases, centre aquatique, salle de danse, centre équestre. Système de navettes pour se rendre sur certains lieux de pratique sportive.

PROGRAMMES D'ACTIVITÉS (Au choix à l'inscription)

ACADÉMIE TENNIS

Les cours ont lieu au sein du club FFT de Saint-Yrieix-la-Perche qui dispose de 3 terrains couverts et un terrain extérieur, tous en résine.
Club à 5mn à pied du centre.
Le séjour est porté par un directeur sportif Brevet d'Etat. Il est accompagné par des moniteurs Action Séjours.

15h par semaine, 5 sessions de 3h (1h30 de travail spécifique et 1h30 de mise en situation), 6 stagiaires maximum par terrain. Tu feras du travail au panier, des exercices à thème et des matches dirigés, et tu auras une approche tactique et mentale ainsi que des exercices pour améliorer la condition physique.

Les thèmes des séances :

Travail du jeu de jambes (allègement, reprise d'appui, déplacements latéraux et avant arrière, replacement pas chassé), travail technique du coup droit et revers du fond de court, service, gammes de coup droit et revers puis travail du service et du retour de service, travail technique de la volée et du smash, matchs en double, tournoi amical...

MULTISPORT

15h par semaine, 5 sessions de 3h. Exemples d'activités : Tu t'exerceras aux sports collectifs (basket-ball, volley-ball, handball, football), aux sports de raquettes (badminton ou ping-pong), à l'athlétisme ou encore au hip-hop.

ACADÉMIE BASKET-BALL

15h par semaine, 5 sessions de 3 heures. Encadré par des membres de l'équipe Action Séjours, tu développeras tes schémas tactiques offensifs et défensifs et apprendras à bien maîtriser les bases techniques comme les tirs, les passes, les contrôles, les déplacements ou encore les marquages et les démarquages. Tu seras également amené à affronter tes partenaires lors de matches à thèmes, lors d'un All-Star Game et de concours. Ces sessions de basket-ball seront suivies dans les deux gymnases du centre et les deux terrains extérieurs.

ACADÉMIE FOOTBALL

15h par semaine, 5 sessions de 3 heures. En intégrant notre Académie Football, tu pratiqueras ton sport favori sur un terrain de football en gazon naturel (5 mn du centre - trajet en autocar privé). Tu seras encadré par des membres de l'équipe d'Action Séjours. Entre ateliers physiques - afin de te préparer à l'intensité des entraînements et des matches - et apprentissage des bases tactiques, tu travailleras notamment la technique individuelle d'attaque et de défense. Tu t'entraîneras au tir et aux passes afin de jouer en coopération avec les autres joueurs ou encore aux contrôles, aux déplacements, au marquage et au démarquage. Une fois prêt, toi et ton équipe pourrez vous affronter lors de matches à thème, de tournois, ou encore à l'occasion de concours !

ACADÉMIE QUAD & MOTO *À partir de 8 ans*

10h par semaine, 5 sessions de 2 heures. Une moto ou un quad pour deux jeunes - temps de pratique effectif : 5h/semaine. Le reste du temps (5h) tu écoutes les conseils du moniteurs et participe à des exercices non-motorisés. Tu commenceras par apprendre les règles de conduite et de sécurité routière afin de mieux comprendre le fonctionnement des engins et de pouvoir les utiliser en toute sécurité. Il est obligatoire de savoir faire du vélo.

Encadré par des professionnels brevetés d'État de la Fédération française de Moto, tu t'entraîneras sur un terrain de motocross de la FFM situé tout près du centre (accès en minibus privé). Tu auras accès à des motos 80, 100 ou 125 cm3 ainsi qu'à des quads de 60 cm3 (casques, genouillères, protections dorsales, coudières et gants fournis).

ACADÉMIE NATATION

10h par semaine, 5 sessions de 45mn le matin et 5 sessions de 45mn l'après-midi suivies de 30mn de nage libre. Tu te sens comme un poisson dans l'eau dans le grand bassin ? Avec ce programme natation, tu auras l'occasion de perfectionner ta nage préférée ou d'en découvrir de nouvelles. Ainsi, en plus de la nage que tu souhaites renforcer, tu pourras notamment t'entraîner au crawl ou encore à la brasse ! Si tu es plus à l'aise tu pourras également tenter la nage papillon ou la nage dorsale, nages qui demandent de l'entraînement et de la persévérance afin d'être bien exécutées.

Tu seras encadré par des moniteurs (et surveillants) qualifiés de la Villa Sport. Tu profiteras du bassin de 25 m de la piscine du centre aquatique situé à proximité immédiate du centre.

ACADÉMIE ÉQUITATION

10h/semaine de monte et 5h/semaine d'hippologie. Notre centre équestre labellisé FFE te proposera une équitation de loisir sur des chevaux adaptés à tous niveaux et une équitation sportive tournée vers le CSO.

Le centre possède un manège de 20x40m et deux carrières (60x100m et 30x60m). Il se trouve à quelques minutes à pied de notre centre.

Tu passeras ton Galop à la fin du séjour si les moniteurs estiment que tu as le niveau. Chaque jour, du temps est consacré à la révision des galops 1 à 7 (théorie et soins). Tu t'entraîneras tout au long du séjour sur le programme du Galop que tu souhaites passer.
Ton diplôme sera ensuite disponible dans ton espace licencié sur le site de la FFE.