



## **STAGES DE 5 JOURS SPORT-NATURE À SODÉRÉ PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES 2015/2016**

**L**es vacances sont propices au repos et à l'inactivité. C'est pourquoi nous proposons durant les vacances scolaires un programme d'activités sportives orienté sur les activités aquatiques. Ce stage dédié aux enfants est encadré par un personnel compétent et certifié.

### **OBJECTIFS DE CES 5 JOURS :**

- Se reposer dans un environnement naturel et agréable ;
- Améliorer sa pratique de la natation ;
- Pratiquer librement différentes activités physiques et ludiques ;
- S'autonomiser, se sentir responsable et vivre en groupe.

### **AU PROGRAMME :**

- Entre 3h30 et 4h00 d'activités aquatiques par jour (activités dirigées et strictement encadrées par un professionnel certifié (coach français), soutenu, selon le nombre de participants, par un ou trois assistants;
- Entre 2h00 et 2h30 d'activités de loisir ou de détente, libres mais surveillées
- Initiation au char à voile.

### **DÉTAILS :**

- 2 sessions d'entraînement de natation par jour :
  - Initiation aux pratiques de la natation (technique de nage, water-polo, activités physiques dans l'eau).
  - Apprentissage et/ou perfectionnement d'au moins trois nages.
- Activités libres au choix :
  - Jeux de ballons : free foot, water-polo ;
  - Jeux de raquette : badminton, hit-ball ;
  - Frisbee ;
  - Baignade et farniente autour des piscines ;
  - Bains et douches thermales ;
  - Char à voile.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

- Adolescents entre 12 et 17/18 ans.



## LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES DU « SODERE RESORT »

- 1 bassin de 30 m ;
- 2 bassins de 25 m ;
- 1 bassin loisir « haricot » (supplément de 50 ETB/pers) ;
- douches thermales séparées hommes/femmes ;
- 2 thermes (bains).

## LE MATÉRIEL PRÊTÉ

- lunettes de piscine ;
- planches ;
- pull boy ;
- ceintures ;
- raquettes de badminton et volants ;
- raquettes de hit-ball ;
- ballons de football ;
- ballons de water-polo ;
- Frisbees ;
- Char à voile.



## L'HÉBERGEMENT & LA NOURRITURE

A la **Résidence**, aussi surnommée « la Maison blanche », située à Nazareth (Adama). Cet hôtel et son parc de 15 hectares offrent le confort d'une boutique-hôtel de luxe. Le lieu est calme et entouré de verdure. Son architecture inspirée des châteaux de Gondar, des palais indiens ou encore des caravansérails, surplombe une vaste vallée



([www.laresidence-hotel.com](http://www.laresidence-hotel.com)) ;

- Toutes les chambres sont équipées de moustiquaires ;
- Les repas sont préparés par l'équipe de restauration de la Résidence ;
- Un menu spécial est prévu, équilibré et adapté aux besoins énergétiques des jeunes sportifs.

## L'ÉQUIPE

- Tafary Girma, manager ;
- Guylaine Saffrais : coordinatrice du projet ;
- Olivier Fougeroud : responsable pédagogique et de la sécurité ;
  - ✓ Titulaire du BE.II : Brevet d'Etat d'éducateur sportif du deuxième degré, option natation sportive
  - ✓ Titulaire du diplôme d'Etat de Maître-nageur sauveteur
- 1 assistant coach ou plus (maîtres-nageurs certifiés par la Fédération éthiopienne de natation) selon le nombre de participants ;
- 1 ou 2 assistants ou plus selon le nombre des participants pour les activités physiques et ludiques.

## LE LIEU DES ACTIVITÉS, LES TRANSPORTS, LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ

- Le « **Sodere Resort** » est le lieu des activités physiques et sportives. Il est bordé par la rivière **Awash** et se situe à 5 km d'Awash Melkasa et à 25 km de la ville de Nazareth (Adama), soit à 95 km d'Addis Abeba ;
- C'est un espace fermé et sécurisé par une équipe de gardes qui travaille 24/24. Les piscines sont surveillées par une équipe de maîtres-nageurs certifiés par la Fédération éthiopienne de natation ;
- Un véhicule sera disponible en cas de besoin de rapatriement sur Nazareth avec 2 conducteurs disponibles ;
- 2 minibus pour assurer les trajets quotidiens Nazareth-Sodere-Nazareth ;
- Les parents sont responsables du transport entre la capitale et « la Résidence » à Adama (Nazareth) ;

- Pour se prémunir contre le paludisme il demeure nécessaire d'avoir les bons réflexes et d'adopter de bonnes habitudes :
  - ✓ Dormir sous une moustiquaire ;
  - ✓ S'habiller de vêtements clairs (si possible, imprégnés de lotions anti-moustiques) qui couvrent tout le corps dès la tombée de la nuit ;
  - ✓ A la tombée de la nuit, préférer les zones éclairées et éviter les zones sombres
  - ✓ Si possible se passer du spray anti moustiques (nous pouvons en fournir, si besoin).
- Trousse de premiers secours ;
- Clinique du Sodere Resort : pour les premiers secours ;
- Hôpital de référence : **Adama General Hospital & Medical College**, Bole. Services disponibles : dentiste, dialyse, gastroentérologie, ophtalmologie, chirurgie générale, urgences, pédiatrie, neurologie, neurochirurgie, dermatologie, chirurgie orthopédique, urologie, imagerie médicale...  
Tel. : 0221 12 65 90 / 0221 12 96 73 / 0114 40 47 17 / 0114 40 47 16  
Fax. : 0221 12 66 83  
Mob. : 091 149 18 81, [www.aghmc.com.et](http://www.aghmc.com.et) ,  
E-mail: aghmc@ethionet.et

## COMMENT PARTICIPER À CE STAGE ?

- En s'inscrivant préalablement par téléphone ou SMS (0910 62 11 58 et 09 34 85 39 34 ou par e-mail ([swimandrunbackto@gmail.com](mailto:swimandrunbackto@gmail.com) ou [togsport.play@gmail.com](mailto:togsport.play@gmail.com)) en renvoyant la fiche d'inscription (p.10) au moins une semaine avant le début du stage (réservation)
- Vous recevrez la confirmation de votre réservation par SMS ou internet
- Se présenter le premier jour de la session à l'hôtel « la Résidence » entre 10 h et 11.30, muni des différentes fiches (voir le « pense bête, p.11) ;
- Pour des questions d'organisation et de réservation, les inscriptions seront closes 6 jours avant le premier jour du stage (voir p.12 le calendrier des stages et leurs périodes d'inscription) ;
- Vous pouvez également réserver dès aujourd'hui;
- Si possible, mentionner une option pour une autre date qui vous conviendrait également.

## COÛT DE LA SESSION, QUAND ET COMMENT RÉGLER ?

- **315 dollars USD tout compris**, environ 6300 Birr selon le taux du jour du règlement  
Inscription à partir du 20 janvier 2016 puis au moins 6 jours avant le 1<sup>er</sup> jour du stage choisi.  
Règlement sur place le premier jour de la session en espèces ou en chèque
- **295 dollars USD tout compris**, environ 5900 Birr (selon le taux de change du jour)  
pour ceux qui préfèrent contribuer à l'association française Swim & Run to Your Roots et qui disposent d'un compte bancaire à l'étranger.  
Cette association de loi 1901 vise à promouvoir le sport, la culture et la citoyenneté en France et en Afrique.  
Virement bancaire au nom de l'association 6 jours avant le premier jour du stage.

Appelez nous pour nous prévenir dès que vous avez opéré le versement.

RIB Identifiant national de compte				Domiciliation
Etablissement	Guichet	N° de compte	Clé RIB	
10011	00020	7550919028H	44	LA BANQUE POSTALE
Centre financier : 75900 Paris Cedex 15				
IBAN identifiant international de compte			BIC identifiant international de l'établissement	
FR60 1001 1000 2075 5091 9028 H44			PSSTFRPPCNE	
Titulaire du compte : SWIM AND RUN TO ROOTS/COURS ET NAGE VERS TES RACINES				

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

- **Comportement individuel :**

- Poli ;
- Jovial ;
- Serviable ;
- Volontaire ;
- Respectueux des autres et de son environnement ;
- Esprit de groupe ;
- Aucune absence aux sessions de natation et/ou activité physiques et sportives ne pourra être tolérée sans un avis médical et/ou l'accord préalable de l'encadrement ;
- Respectueux de l'autorité des responsables du stage ;
- Alcool, cigarettes, khat et tout autre substance illicite : interdits ;
- En cas d'incident, en informer le plus rapidement l'un des membres de l'équipe d'encadrement ;
- En cas de manquement grave dudit règlement, les parents seront informés rapidement et une exclusion sans remboursement pourra être envisagée ;
- Toute destruction ou dégradation matérielle entraînera un dédommagement de la part des parents ou de la famille. L'exclusion sans remboursement pourra être envisagée en cas de dégradation volontaire ;
- Tout vol ou comportement violent et/ou insultant amènera à une exclusion immédiate et sans remboursement ;
- En fonction de la gravité, le vol, l'agression physique, la dégradation volontaire de matériel pourra entraîner un dépôt de plainte auprès de la police locale ;

- **Programme activités physiques et sportives :**

A moins d'une situation particulière et avec l'autorisation de l'encadrement, il ne pourra être accepté :

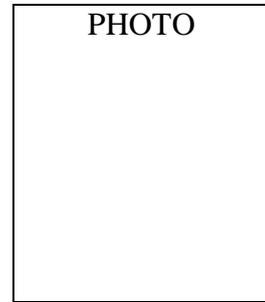
- Un non-respect des horaires des repas, des activités et du coucher ;
- Une non-participation aux activités ;
- Un non-respect des consignes de sécurité et des règles précédemment citées.

- **Hébergement :**

- Non mixité des chambres ;
- Pas de nourriture dans les chambres ;
- Pas de bougie dans les chambres.

PHOTO

# FICHE INDIVIDUELLE



1. ....
2. Nom : .....
3. Prénom : .....
4. Fille                      Garçon                      (Préciser en cerclant, rayant ou surbrillant)
5. Date de naissance : .....
6. Adresse : .....  
.....  
.....
7. Allergies : .....
8. Médication si traitement en cours :  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
9. Nom et prénom de la personne à contacter en cas d'urgence :  
.....
10. N° de téléphone :  
travail : ..... mobile : ..... domicile : .....
- E-mail : .....





# DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

## Stage « Sport & nature » de Nazareth et Sodéré

Session du . . . . . au. . . . .

Je soussigné . . . . . parent de l'enfant, . . . . .

déclare par la présente, avoir bien pris connaissance :

- de la nature des activités proposées lors du stage (activités physiques et sportives) ;
- des conditions dans lesquelles se déroulent les activités (encadrées et dirigées ou encadrées et libres, se déroulant dans les infrastructures sportives du Sodere Resort) ;
- des transports utilisés pour se rendre quotidiennement sur le lieu du stage (minibus loués) ;
- des conditions d'hébergement et de nourriture (à Nazareth, hôtel 5 étoiles) ;

et déclare accepter toutes ces conditions et leurs risques potentiels.

En cas d'accident, les organisateurs du stage « Sport nature à Sodéré » qui se tient du :

.....au.....

à Nazareth et Sodéré ne pourront être tenus responsables.

Veillez trouver ci-joint la photocopie de mon identité attestant de ma signature.

Fait à Addis Abeba, le . . . . .

Signature :

## FICHE D'INSCRIPTION

- Nom de famille de l'enfant(s) : .....
- Prénom(s) : .....
- Nom, prénom et N° de téléphone de la personne à contacter :  
.....  
.....
- Période de stage choisie :  
Session du ..... au .....  
Option pour une autre session : .....
- Mode de paiement choisi :  
(équivalent de ) 315 USD ou 295 USD (préciser l'option choisie).

## **PENSE-BÊTE**

**Lorsque vous déposerez votre enfant à la « Résidence » le premier jour du stage entre 10h et 11h30, n'oubliez pas de venir muni des documents suivants :**

- Le règlement intérieur, signé par l'un des parents (p.6) ;
- La fiche individuelle de votre enfant accompagnée de sa photo d'identité (p.7) ;
- La liste des objets de valeurs emportés (p.8) ;
- La décharge, signée et datée par l'un des parents et la photocopie d'un document d'identité du signataire (p.9) ;
- La fiche d'inscription si vous ne l'avez pas préalablement retournée par courriel (p.10) ;
- Votre récépissé de versement bancaire.

**Pensez également à quelques affaires indispensables à emporter, telles que :**

- Une paire de chaussure de sport ;
- Un maillot de bain ;
- Au moins 2 shorts, T-shirts et pantalons ;
- Des vêtements de rechange pour le soir, si possible de couleur claire et couvrant tout le corps ;
- Un pull ou une veste ;
- Une paire de lunettes de soleil et/ou casquette ;
- Lunettes de piscine et autres accessoires : si vous en disposez pensez à les amener, vous aurez ainsi le choix de les utiliser ou non.

**PLANNING DES SESSIONS POUR LES PETITES VACANCES  
ET PÉRIODES DE RÉSERVATION**

<b>Février 2016</b>	<b>Session 1</b>
Date	23 – 27/02
Réservation	Du 20/01 au 15/02
<b>Mars 2016</b>	<b>Session 1</b>
Date	1 – 5/03
Réservation	Du 20/01 au 22/02
<b>Avril 2016</b>	<b>Session 1</b>
Date	26 – 30/04
Réservation	Du 20/01 au 18/04
<b>Mai 2016</b>	<b>Session 1</b>
Date	3 – 7/05
Réservation	Du 20/01 au 25/04