



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

Les 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) ;

- 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 ,
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 ou 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^{er} 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 :

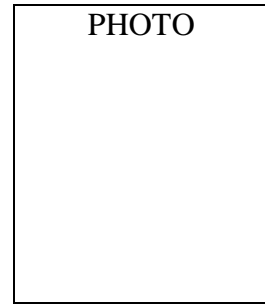
- Un non-respect des horaires des repas, des activités et du coucher ;
- Une non-participation aux activités ;
- Un non-respect des consignes de sécurité et des règles précédemment citées.

- **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**

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