



GYMVAUD



Vallorbe, le 20 mars 2023

Camp d'athlétisme Couvet 2023

Programme

Dates : 31 juillet 202 - 9h00 au 3 août 2023 - 17h30

Lieu : EspaceVal – 2108 Couvet <https://espaceval.ch/>

Thème, intervenant	Description	Heure
Lundi matin Bienvenue, introduction	Accueil, présentations, buts et fonctionnement du camp. Visite du site.	9 :00 – 11 :30
Lundi après-midi Lancers	Décomposition des phases de lancers, lancers avec divers engins	13 :00- 16 :30
Mardi matin Sauts (hauteur-longueur)	Bases, Technique, prise de marques	9 :00 – 11 :30
Mardi après-midi Sauts (hauteur- longueur)	Bases, Technique, prise de marques	13 :00- 16 :30
Mercredi matin Activités en salle	Travail en salle	9 :00- 11 :30
Mercredi après-midi Courses	Courses, progression, coordination en extérieur	13 :00 – 16 :30
Jeudi matin Programme à la carte	Echange, questions, préparation sur les branches pratiquées. Rangement	9 :00 – 11 :30
Jeudi après-midi Mise en pratique	Lancers, Sauts, Courses, mise en pratique UBS kIDS	13 :00- 16 :30
Fin du camp	Retour sur le camp, points +/-	17 :30

Informations pratiques :

Déjeuner : 8h00

Dîner : 12h00

Souper : 18h30

Informations complémentaires :

Chaque participant : aura ces affaires personnelles pour pratiquer l'athlétisme en extérieur ainsi que des affaires pour le sport en salle.

Chaque participant : aura accès gratuitement à toutes les infrastructures du centre (piscine, fitness, sauna, etc...). Prévoir linges, costumes de bain, etc.

Chaque participant : respectera les règles de base sanitaires et sécuritaires.

Chaque participant : s'engage à respecter les autres participants et les intervenants.

Chaque participant : aura pris note du règlement du centre et s'engage à le respecter.

En cas de non-respect des règles ou d'un comportement non approprié (geste ou parole), **le participant** peut être exclu. Aucun remboursement ne sera possible.

- Important : un participant **inscrit** et qui ne vient pas au camp sans une excuse valable (certificat médical), la finance d'inscription ne sera pas remboursée (conditions générales camps d'athlétisme 2023).

Prix du camp : 300.-

Ce prix comprend : toutes les nuitées, les repas (déjeuners, dîners, soupers), l'accès à toutes les activités du centre (piscine, fitness, sauna, etc...).

Renseignements :

- Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Antonio Panarese,
- E-mail : antonio.panarese@acvg.ch
- tél. : 078 679 75 57

Au plaisir de vous accueillir tout prochainement.

Salutations sportives

Antonio Panarese