



**STAGE
PERFECTIONNEMENT**

OUVERT À TOUS LES LICENCIÉS FFHB

VACANCES D'HIVER

2022

DU 28 FÉVRIER AU 2 MARS 2022

**GARÇONS NÉS EN 2007 2008 2009 2010
FILLES NÉS EN 2006 ET 2007**

INSTITUT EMMANUEL DALZON



DOSSIER D'INSCRIPTION STAGE DE PERFECTIONNEMENT

CHOIX DE LA TRANCHE D'AGE

Stage de Perfectionnement : -> Du 28 février au 02 mars 2022

-> Pour les FILLES nées en 2006 et 2007

-> Pour les GARÇONS nés en 2007, 2008, 2009 et 2010

ATTENTION

40 places maximum.

POUR L'ENFANT PARTICIPANT

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : __/__/____ Club : _____

Nombre d'année de pratique : _____ Taille de T-shirt : _____

Poste : _____ Latéralité : _____

POUR LE RESPONSABLE LÉGAL DE L'ENFANT

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Téléphone fixe : _____

Mobile : _____

Mail : _____ (merci d'écrire lisiblement)

N° sécurité sociale : __/__/__/__/__/__/__

Règlement de 120€ (le club accepte aussi les chèques vacances ANCV et les coupons sports et bons CAF).

Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Fait à : _____

le : _____

Signature du responsable légal :



AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné Mr/Mme :

Responsable légal, autorise mon fils :

-A participer aux stages de Handball organisé par le club de l'USAM :

- > Du 28 février au 02 mars 2022
- > Pour les FILLES nées en 2006 et 2007
- > Pour les GARÇONS nés en 2007, 2008, 2009 et 2010

- A être transporté en (mini bus, bus, voiture...) par les responsables du séjour
- Les éducateurs du club de l'USAM à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident, et ou hospitalisation.

Je déclare, en outre, avoir souscrit une assurance « Responsabilité Civile et Individuelle Accident » pour mon enfant.

Numéro de police d'assurance :
Contrat souscrit auprès de :

EN CAS D'ACCIDENT :

Personne à contacter :
Tél dom : Tél bureau :
Tél portable :
Médecin traitant :
Tél :

EN CAS DE VOL OU DE PERTE

Le club de l'USAM décline toutes responsabilités en cas de vol ou de perte pour tout objet de valeur et somme d'argent que l'enfant aura en sa possession.

Par la signature du présent document, vous autorisez le club de l'USAM NÎMES GARD à utiliser l'image de votre enfant dans le cadre de la promotion du handball.

Fait pour servir et valoir ce que de droit.

A :, le :

Signature du Responsable légal :

Signature de l'enfant :

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47



RÈGLEMENT INTERIEUR

1. Assurances des Stagiaires :

L'assurance du club de l'USAM NÎMES GARD ne couvre pas les vols, dégradations, bris d'objets personnels, ou de malveillance... Les stagiaires doivent être couverts par une assurance responsabilité civile de particulier et individuelle en cas accident.

2. Renseignement Médicaux :

Les parents du stagiaire doivent informer le directeur du stage des divers traitements, soins, régimes, et particularités d'ordre médical qui affectent l'enfant. Ils doivent indiquer les divers traitements dans la fiche sanitaire incluse dans le dossier inscription.

3. Réservation :

Le dossier d'inscription complet doit être retourné au club de l'USAM NIMES GARD. Dès réception de votre inscription, nous vous adresserons la confirmation de votre réservation. Attention la dates de clôture des inscriptions est fixé au 17 av

4. Paiement :

A la réception du règlement nous finaliserons l'inscription.

5. Annulation ou Désistement de l'inscription :

- 1 semaine avant le début du stage : remboursement des frais, moins 40 euros de frais d'annulation et de dossier.
- A moins d'une semaine du début du stage 100% de la somme sera due.

6. Modification :

Le club de l'USAM NÎMES GARD se réserve le droit, d'annuler le stage en cas de force majeure ou par défaut de remplissage. Dans ce cas, l'ensemble des sommes perçues seront remboursées dans un délai maximum d'un mois.

Signature du Responsable Légal :
Mention « *Bon pour Accord* »

Signature du Stagiaire :
Mention « *Bon pour Accord* »

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47



LES CONTENUS DU STAGE

Durant ce stage les temps de repas seront pris en commun avec tous les stagiaires et les encadrants. Les stagiaires doivent apporter leur repas tiré du sac pour le midi.

CONTENUS HANDBALL

- 5 séances d'entraînement collectif

-> Développement des fondamentaux défensif

-> Développement des fondamentaux offensif, organisation motrice, duel, relation à 2 et à 3

-> Apprentissage des fondamentaux du jeu sur grand espace

- 2 Tournois d'évaluation, 1 en début et 1 en fin de stage

- 2 séances spécifique au poste Joueurs(euses) et Gardiens de but

- 1 séance vidéo :

Préparer une séance d'entraînement en amenant au stagiaire des contenus par l'outil vidéo.

Faire un retour de séance en montrant aux stagiaires leurs performances pour améliorer et stabiliser leurs savoir-faire.

CONTENUS DE PRÉPARATION PHYSIQUE

- 3 séances de Préparation Physique

Développement des qualités motrices, de coordination et renforcement musculaire :

-> Agilité / Souplesse

-> Vitesse / Explosivité / Détente

-> Renforcement / Musculation

ÉVÈNEMENTS PARTICULIERS

-> Les joueurs Professionnels de l'USAM NÎMES GARD viendront en fin de stage pour échanger avec les stagiaires sur leur parcours et leurs passions pour le handball.

ATTENTION

Des surprises vous attendent !

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47



PLANNING DE LA SEMAINE

EMPLOI DU TEMPS

STAGE PERFECTIONNEMENT USAM

Institut
Emmanuel D'Alzon

DATE ET HEURE DE DÉBUT
Lundi 28 février 8h30-9h00

DATE ET HEURE DE FIN
Mercredi 02 mars 17h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
8:30	ACCUEIL / OUVERTURE DE STAGE	ACCUEIL	ACCUEIL
9:00	MATCH D'ÉVALUATION : Évaluation individuel et collective.	G1: HANDBALL Spécifique au poste	G1 : HANDBALL
9:30	Constitution des groupes d'entraînement	G1 : Préparation Physique	G1 : Préparation Physique
10:00	REPAS / Temps Calme	REPAS / Temps Calme	REPAS / Temps Calme
10:30	G1 : HANDBALL	G1 : HANDBALL	G1 et G2: HANDBALL Spécifique au Poste
11:00	G2 : Préparation Physique	G2 : Analyse Vidéo. Fondamentaux et Performance	G1 et G2 : TOURNOI FINAL
11:30	G1 : Préparation Physique	G1 : Analyse vidéo. Fondamentaux et Performance	GOÛTER, SURPRISES et CLOTURE DE STAGE
12:00	G2 : HANDBALL	G2 : HANDBALL	DÉPART
12:30	GOÛTER	GOÛTER	
13:00	DÉPART	DÉPART	

Cette planification d'activités sera modifiée suivant la météo.

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47

USAM

USAM

LIEU D'ACCUEIL

Adresse du lieu du stage :

11 Rue Sainte-Perpétue,
30000 Nîmes



HEURE DE RENDEZ-VOUS

Heure d'accueil des stagiaires :

Entre 8h30 et 9h00 tous les matins avec leur pique-nique.

Heure de fin de journée:

Lundi, mardi et mercredi : 17h00 à l'institut Emmanuel D'Alzon

PRÉSENTATION DU STAGE

Présentation le lundi matin de 9h00 à 9h30

CLOTURE DU STAGE

À 17h00 le mercredi

Clôture du stage, Remise de la dotation et des Récompenses

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47



LES GROUPES D'ENTRAÎNEMENT

Séance d'entraînement par groupe d'âges, de sexe et de niveau.

LE TROUSSEAU

Les affaires à prévoir pour passer un bon stage :

Handball	Préparation Physique
<ul style="list-style-type: none">• Basket de salle• 1 à 2 tenues d'entraînement par jour• 1 sac de sport• Bouteille d'eau INDIVIDUEL• MASQUE ET GEL HYDROALCOOLIQUE	<ul style="list-style-type: none">• Chaussure de sport extérieur, running• Bouteille d'eau INDIVIDUEL

Les pièces à fournir :

Dossier d'inscription
Autorisation parentale remplie et signée
Fiche sanitaire
Présentation TEST ANTGENIQUE ou RT/PCR de moins de 48h le 1er Jour
Présentation du Pass Sanitaire le 1er Jour
Photocopie de la carte vitale de l'assuré
Attestation de Mutuelle
Attestation de Responsabilité civile
Règlement du stage par chèque à l'ordre de « USAM » (<i>coût total 120€</i>) : <ul style="list-style-type: none">• Les chèques : pourront être réglés en 2 ou 3 fois.• Possibilité de règlement avec chèques vacances (ANCV), les coupons sport et bons CAF• 20% de réduction pour une inscription de la même famille

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47

