



**STAGE
PERFECTIONNEMENT**

OUVERT À TOUS LES LICENCIÉS FFHB

VACANCES DE PRINTEMPS

2024

15-16-17 AVRIL 2024

GARÇONS NÉS EN 2009 2010 2011 ET 2012

FILLES NÉES EN 2008 2009 ET 2010

INSTITUT EMMANUEL D'ALZON



DOSSIER D'INSCRIPTION STAGE DE PERFECTIONNEMENT

CHOIX DE LA TRANCHE D'AGE

Stage de Perfectionnement : -> Du lundi 15 au mercredi 17 avril 2024

-> Pour les FILLES nées en **2008, 2009 et 2010**



-> Pour les GARÇONS nés en **2009, 2010, 2011 et 2012**

40 places maximum.

POUR L'ENFANT PARTICIPANT

Nom : _____ Prénom : _____

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

Nombre d'année de pratique : _____

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 100 € (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 lundi 15 au mercredi 17 avril 2024**

-> Pour les FILLES nées en **2008, 2009 et 2010**

-> Pour les GARÇONS nés en **2009, 2010, 2011 et 2012**

- 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.

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 défensifs

-> Développement des fondamentaux offensifs, 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 spécifiques au poste Joueurs(euses) et Gardiens de but



**Séances menées par Mickaël Guigou (3 x Champion Olympique !!)
et Gabriel Bourguignon (Entraîneur GB de l'équipe de l'USAM !!)**

- 1 séance vidéo :

Retour Vidéo permettant de montrer 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



Un joueur de l'USAM NÎMES GARD viendra en fin de stage pour échanger avec les stagiaires sur leur parcours et leurs passions pour le handball.

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

	HEURE DE DÉBUT 8h30-9h00		HEURE DE FIN 17h00			
	J1		J2		J3	
8:30	ACCUEIL / OUVERTURE DE STAGE		ACCUEIL		ACCUEIL	
9:00	MATCH D'ÉVALUATION : Évaluation individuel et collective. Constitution des groupes d'entraînement		G1: HANDBALL Spécifique au poste	G1 : Préparation Physique	G1 : HANDBALL	G1 : Préparation Physique
10:30			G1 : Préparation Physique	G2: HANDBALL Spécifique au poste	G1 : Préparation Physique	G2 : HANDBALL
12:00	REPAS / Temps Calme		REPAS / Temps Calme		REPAS / Temps Calme	
13:30	G1 : HANDBALL	G2 : Préparation Physique	G1 : HANDBALL	G2 : Analyse Vidéo. Fondamentaux et Performance	RENCONTRE JOUEUR(S) PRO(S)	
15:00	G1 : Préparation Physique	G2 : HANDBALL	G1 : Analyse vidéo. Fondamentaux et Performance	G2 : HANDBALL	G1 et G2 : TOURNOI FINAL	
16:30	GOÛTER		GOÛTER		GOÛTER, SURPRISES et CLOTURE DE STAGE	
17:00	DÉPART		DÉPART		DÉPART	

Cette planification d'activités pourrait être modifiée.

USAM NÎMES GARD 160 Avenue du Languedoc, 30918 NÎMES

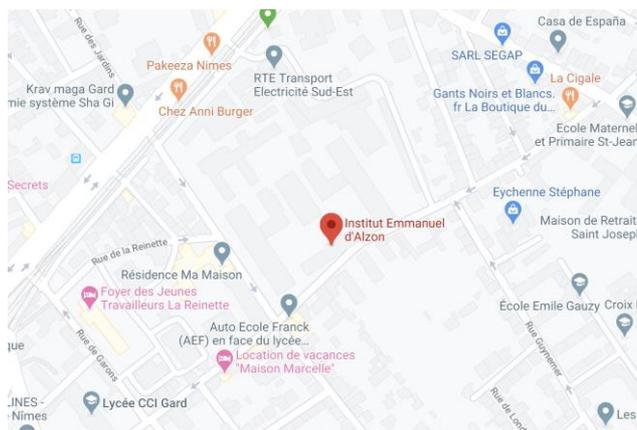
Mail: stageperfusam@gmail.com

Téléphone: 04.66.38.09.47

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 :

17h00 à l'institut Emmanuel D'Alzon

PRÉSENTATION DU STAGE

Présentation du Stage le J1 de 9h00 à 9h30

CLOTURE DU STAGE

Le J3 à 17h00

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	<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
	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 » (coût total 100€) : <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