

# STAGE JEUNE A POTENTIEL & MULTISPORTS RÉGIONAL 2024 (JAP)

Le Comité Régional Handisport Centre Val de Loire organise un stage JAP & multisports.

Tu veux apprendre, progresser, t'entraîner mais aussi découvrir des activités physiques et sportives alors inscris-toi au stage régional JAP. Tu pourras pratiquer l'athlétisme, le basket-fauteuil, le cyclisme, le tennis de table, la natation, le goalball ou encore la boccia.

## LIEU & DATES

**CREPS de Bourges du Lundi 26 Février au Jeudi 29 Février 2024.**

## TRANSPORT

Un départ à **9h** le Lundi 26 sera assuré du Comité Régional Handisport Centre Val de Loire s ainsi qu'un retour le Jeudi 29 entre **14h et 15h**. (90 rue d'Alsace - 45160 Olivet).

Ou rendez- vous directement sur le site : CREPS de Bourges - 48 Av. du Maréchal-Juin, 18000 Bourges à **11h30** le lundi 26 pour une fin de stage à **12h45** le Jeudi 29.

## COÛT DU STAGE

Une participation de **100€** par jeune est demandée comprenant : hébergement, restauration, encadrement.

Ce montant est à régler par chèque à l'ordre de : **Comité Régional Handisport Centre Val de Loire** avant le début du stage.

*Pour information : Le cout total du stage s'élève à 200€*

## ORGANISATION

**Lundi matin** : arrivée des sportifs au CREPS de Bourges

**Lundi après-midi - Mardi - Mercredi - Jeudi matin** : Activité sportive

**Jeudi après-midi** : Retour des sportifs

## PRATIQUE PROPOSÉES

Athlétisme - Natation - Boccia - Cyclisme - Tennis de Table - Goalball - Basket-Fauteuil

Des séances de relaxation, de renforcement musculaire, d'étirements et de nutrition seront proposées en fin d'après-midi.

## HEBERGEMENT

Les sportifs et les encadrants seront hébergés en chambres doubles ou triples. Des draps et couvertures sont mis à disposition.

Il est nécessaire de prévoir serviette de bain.

## TENUES VESTIMENTAIRES

Les sportifs doivent se munir de tenues permettant de pratiquer des activités sportives.

De façon non exhaustives prévoir :

T-shirts

Shorts/Jogging

Survêtement

K-Way

Chaussure de sport

Gourde

Trousse de toilette

Pyjama

Concernant le cyclisme prévoir un casque.

Concernant la natation prévoir maillot de bain, bonnet de bain et lunettes.

Certaines activités se déroulant à l'extérieur, merci de prévoir une paire de gants, un bonnet, et une veste chaude.

## VIE QUOTIDIENNE

Un service médical est disponible au CREPS (prévoir une copie de la carte d'identité et de la carte vitale).

Nous avons possibilité de programmer des soins infirmiers ou kiné pour les jeunes, les familles devront fournir une ordonnance en avance.

L'accompagnement à la vie quotidienne (si nécessaire) : lever, coucher, aide à l'habillage, toilette.. pourra être assuré par l'équipe encadrante.

## Contact

**Adrien CUCU** : 06 43 84 68 55  
adrien.cucu.cvl@gmail.com