



STAGE SPORTIF



Samedi 12 octobre 2013



Avec le soutien de nos partenaires :

L'Agence Régionale de la Santé d'Aquitaine,
Le Conseil Régional d'Aquitaine,
Le Centre National pour le Développement du Sport,
Les Comités Départementaux du Sport Adapté de l'Aquitaine,



Contacts Ligue

- Secrétariat de la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine (LSAA)
Cécile TERRIEN : 05-57-22-42-18
- Président de la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine
Jean-Claude RIBERT : 06-84-52-47-59
- Agent de développement et de coordination de la LSAA
Hélène LANGLADE : 07-77-23-68-16

Contacts Responsables

- Coordonnateur sportif régional Athlétisme
David LAILHEUGUE : 06-17-72-70-25
- Coordonnatrice sportive régionale Basket
Laurie CASTAGNOS : 06-17-68-76-34
- Coordonnatrice sportive régionale Football
Julia DUPOUY : 06-19-38-07-69
- Coordonnateur sportif régional Judo
Gabriel Damien : 06-79-03-27-94
- Coordonnatrice sportive régionale Natation
Sabrina SERMADIRAS : 06-84-69-87-77
- Coordonnateur sportif régional Tennis de Table
Laurent SUBERROQUE : 06-84-10-87-14



LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE

Maison des Sports,
119 Boulevard du Président Wilson

33200 BORDEAUX

Tèl : 05 57 22 42 18 - Fax : 05 57 22 29 87

E-mail : secretariat@sportadapteaquitaine.fr

Bordeaux, le 20 septembre 2013

Mesdames, Messieurs,

La Ligue Sport Adapté d'Aquitaine, avec ses différents partenaires, a le plaisir d'organiser un :

STAGE SPORTIF REGIONAL

Disciplines : Athlétisme, Basketball, Football à 11, Judo, Natation, Tennis de Table

Le SAMEDI 12 OCTOBRE 2013

Lieux différents selon les disciplines

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

➤ Voici les lieux et les catégories concernées pour chaque discipline :

ATHLETISME	Stage sportif ouvert à tous	Toutes catégories	MONT-DE-MARSAN (40)
BASKETBALL	Stage ouvert aux D1/ D2+	Séniors	
FOOTBALL à 11	Sélection Régionale Foot à 11 Stage ouvert aux D1/ D2+	Séniors	
NATATION	Stage sportif ouvert à tous	Toutes catégories	
JUDO	Stage sportif ouvert à partir de ceinture orange	A partir de minimes	LORMONT (33)
TENNIS DE TABLE	Stage ouvert aux D1/ D2 (12 places)	Espoirs / Séniors	AMBARES ET LAGRAVE (33)

INFOS

- La licence 2013 - 2014 est obligatoire.
 - Chaque **point d'accueil** se fera sur les lieux de pratique des disciplines proposées.
 - Pour la **restauration** du midi, le repas est issu de vos paniers.
Pour les disciplines qui ont lieu à Mont-de-Marsan, une salle sera disponible pour que les sportifs présents mangent ensemble :
- Maison des Sports – Stade Guy Boniface – Avenue du stade – 40000 MONT-DE-MARSAN.**

Programme des disciplines

ATHLETISME

- 9h30 Accueil des sportifs et échauffement collectif : footing, éducatifs
- 10h00 à 11h00 Entraînement vitesse : travail d'amplitude/fréquence, de différents départs.
- 11h00 à 12h00 Entraînement lancers : vortex, lancer de balles et poids, initiation au disque
- 12h30 Repas **(issus de vos paniers)**
- 14h00 à 15h30 Entraînement sauts : triple bond, longueur.
- 15h30 à 16h00 Epreuves combinées (course, saut, lancer). Prises de performances.

BASKET

- 9h45 Accueil des sportifs
- 10h00 à 12h00 Entraînement
- 12h30 Repas **(issus de vos paniers)**
- 14h00 à 15h00 Séance de tirs
- 15h30 à 16h30 Réunion d'information pour les entraîneurs et accompagnateurs
- 17h30 Match en lever de rideau
- 20h00 Match de Nationale 2 M : Stade Montois contre Vendée Challans Basket.

FOOTBALL À 11

Sélection Foot à 11

- 9h30 Accueil des sportifs
- 10h00 à 12h00 Entraînement
- 12h30 Repas **(issus de vos paniers)**
- 14h00 à 16h00 Entraînement

JUDO

- 14h00 à 16h00 Stage technique (à partir de minimes ; mini ceinture orange)

NATATION

- 10h00 Accueil des sportifs
- 10h30 à 12h00 Tests de Classification Divisions 1-2-3
- 12h15 Repas (**issus de vos paniers**)
- 13h15 Reprise de l'activité
- 13h30 à 15h00 Simulation et préparation à la compétition régionale :

Division 3	Division 2	Division 1
100 Crawl	200 Crawl	50 NL
100 Dos	100 Crawl/Dos	100 Dos
		100 Brasse
		100 4 N
		200 Dos
		200 NL
		200 Brasse

TENNIS DE TABLE

- 09h00 Accueil des sportifs
- 10h00 à 12h00 Travail de services remises
- 12h30 Repas (**issus de vos paniers**)
- 13h30 à 15h30 Rythme et placement

Adresses utiles

➤ **ATHLETISME :**

Stade Municipal de Barbe d'Or
40000 MONT-DE-MARSAN

➤ **BASKETBALL :**

Centre d'Entraînement de Basket Ball
7 impasse du Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN

➤ **FOOTBALL A 11 :**

Plaine des Jeux
Chemin des Sports
40000 MONT-DE-MARSAN

➤ **NATATION :**

Piscine municipale
Rue Sarraute
40000 MONT-DE-MARSAN

➤ **JUDO :**

DOJO de Lormont
153 Route de Bordeaux
33310 LORMONT

➤ **TENNIS DE TABLE :**

Gymnase de l'école d'Ambarès I
Avenue de l'Europe
33440 AMBARES ET LAGRAVE
44.926632, -0.491779
+44° 55' 35.88", -0° 29' 30.40