

## CARNET DE BORD

- Rugby
- Randonnée aquatique
- Détente



9  
12  
ANS

13  
15  
ANS



V

### ADRESSE

Centre Odelvar - "Les Bormettes"  
215 route de Pellegrin  
83250 LA LONDE LES MAURES

## RUGBY "PIERRE MIGNONI"

## LA LONDE > VAR

### SITUATION

Entre Hyères et le Lavandou, face aux îles de Ports Cros et de Porquerolles se situe le village de la Londe les Maures. Le centre des "Bormettes" se trouve entre le village et les plages. Quatre bâtiments qui délimitent une cour centrale sont implantés dans un parc d'un hectare.

### TRANSPORT

Pas de transport pour les stages sportifs ; les familles accompagnent et viennent chercher leur(s) enfant(s) en début et fin de séjour. Sur place : en dehors des activités accessibles à pied, transfert en minibus ou en autocar

### HÉBERGEMENT

Tentes de 10 places (lits, tables de nuits, étagères de rangement), une grande salle de restauration, des salles d'activités et une salle

polyvalente. Le centre est doté de 3 courts de tennis, un jeu de boules, un terrain de volley et un espace détente (ping-pong, baby-foot), un barbecue extérieur et une salle à manger d'été. Linge de lit fourni.

### TEMPS FORTS

Vivre sa passion du Rugby, en pratiquant, à raison de deux séances par jour, du lundi au vendredi, dispensées par des cadres Techniques du Comité Côte d'Azur de Rugby.

■ **Rugby** : par groupes de niveau et d'âge, pratique du Rugby selon le plan de formation individualisé élaboré par la Fédération Française de Rugby. Perfectionnement technique, tactique et collectif, jeux d'opposition, arbitrage, analyses vidéo animées par des spécialistes de la discipline. Initiation au Beach Rugby sur les plages de l'Argentière à raison de deux à trois matinées de pratique sur

un terrain délimité par une structure gonflable. Les jeunes bénéficient d'entraînements et de conseils lors de la visite de Pierre MIGNONI, parrain du stage ou selon le calendrier, ils assistent à des entraînements d'équipes professionnelles pour compléter leur collection de photos et autographes.

■ **Randonnée aquatique** : pause détente en milieu de semaine pour la récupération active des jeunes sportifs. Randonnée avec palmes, masques, tubas, dans le Parc National de Port Cros.

■ **Activités traditionnelles de séjours de vacances**, boum ou soirée plage.

**Attention** : les séjours sportifs sont particulièrement spécialisés. Il est indispensable que les jeunes participants aient éprouvé préalablement leur motivation pour l'activité choisie. Pour cela, une année de pratique en club paraît un minimum.

9 / 12 ANS	SÉJOUR DE 7 JOURS	PAYEZ EN PLUSIEURS FOIS !	
Dates	Code	Durée	Somme restant due par la famille après déduction de l'aide du CC 83
du 05/07 au 11/07/09	RUG1	7 J	390 €
du 12/07 au 18/07/09	RUG2	7 J	390 €
du 02/08 au 08/08/09	RUG5	7 J	390 €
du 09/08 au 15/08/09	RUG6	7 J	390 €

Tarif par enfant de plus de 9 ans et de moins de 13 ans au début du séjour. Autres déductions possibles selon vos droits : nous consulter. Effectif 20 participants. N'inclut pas les frais d'adhésion (5 €) et assurance annulation.

13 / 15 ANS	SÉJOUR DE 7 JOURS	PAYEZ EN PLUSIEURS FOIS !	
Dates	Code	Durée	Somme restant due par la famille après déduction de l'aide du CC 83
du 19/07 au 25/07/09	RUGA3	7 J	390 €
du 16/08 au 22/08/09	RUGA7	7 J	390 €

Tarif par enfant de plus de 13 ans et de moins de 16 ans au début du séjour. Autres déductions possibles selon vos droits : nous consulter. Effectif 30 participants. N'inclut pas les frais d'adhésion (5 €) et assurance annulation.

Tous nos transports et activités sont encadrés par des animateurs titulaires des diplômes requis. Toutes les activités (1/2 journée et journée) comprennent le temps de transport ou de déplacement sur le lieu d'activité, le briefing, la préparation et l'activité elle-même.