



QUOILIN



MATELE



QUINCAILLERIE - SERVICE - OUTILLAGE  
PORTE DE GARAGE SECTIONNELLE

www.debrysa.be



# SEMUR GYM

Formule  
**INTERNAT**  
en France

du 16 au 22 juillet  
**2019**

de 7 à 18 ans

*Entraîneurs diplômés  
et expérimentés.*



LATITUDE SPORT



## DOSSIER DE PRÉSENTATION

WWW.LATITUDESPORT.BE

LATITUDESPORT



## Information importante

### ATTENTION

Les documents complétés doivent obligatoirement être envoyés au plus tard **pour le 5 mai 2019**, à l'adresse suivante :

Latitudesport a.s.b.l  
Rue Rigaud de Corbion, 10  
5590 CINEY  
BELGIQUE



**13<sup>ème</sup> édition!**

Créé en 2007, le stage « Semur Gym » fête cette année sa 13<sup>ème</sup> édition. En tant qu'organisateur, notre objectif est resté identique au fil des éditions : proposer une semaine de perfectionnement, agrémentée de loisirs originaux, en gardant comme maîtres mots : « convivialité » et « amusement »

Le stage a ainsi vu défiler plus de 750 jeunes, issus de toute la Wallonie. « Regrouper, le temps d'une semaine, des jeunes gymnastes, quel que soit leur niveau, et leur donner les outils pour progresser » est sans doute la devise du stage Semur Gym. Notre staff, composé d'une dizaine d'entraîneurs expérimentés, veille à ce que chaque jeune s'épanouisse dans les activités gymniques, mais aussi dans la vie en internat ou lors des animations. Nos éducateurs prônent aussi le fair-play et le respect, valeurs plus qu'essentielles aujourd'hui.

Cette année, le stage Semur Gym se déroulera du 16 au 22 juillet à Semur-en-Auxois, petite ville médiévale de Bourgogne. Par son cadre naturel exceptionnel, ses infrastructures sportives modernes, sa proximité avec de nombreux loisirs, la ville de Semur-en-Auxois est idéale pour un stage en internat réussi.

En espérant que le stage répondra aux attentes de votre enfant, nous vous invitons à prendre connaissance de ce dossier et vous souhaitons bonne lecture.  
A très bientôt...

L'équipe Latitudesport

## PARTNERS 2019



# 1. Gymnastique

**La gym:** gymnastes « loisirs » ou « confirmés » pourront s'adonner au plaisir de la gym : entre 4 et 5 heures par jour (en salle) par groupe d'âge et de niveau identique. (de niveau « loisirs » à « élites »)

**Pour les gymnastes « loisirs » :** découverte des 4 engins, de la fosse, du grand trampoline et apprentissage des fondamentaux au sol. Approche de quelques acrobaties amusantes en toute sécurité. Echauffement en musique tous les matins sur le praticable (tapis de 100m<sup>2</sup>).

**Pour les gymnastes « confirmés » :** travail systématique des éléments imposés en compétition ou des figures libres pour les gymnastes de division 3 (libres). Mais aussi, approche de nouvelles acrobaties grâce à l'utilisation de la « fosse », du grand trampoline et d'un matériel très performant.



Pour toutes ces activités, travail par groupes limités en nombre et par catégories d'âges identiques, le tout assuré par des spécialistes en gymnastique sportive. (7 groupes GAF, 1 à 2 groupes GAM)

La salle est entièrement équipée gymnova. Dans une salle annexe, trois airtracks sont à disposition, ainsi que du matériel de musculation.

## 2. Activités complémentaires

Le stage propose également un panel **d'activités sportives et de loisirs** :

- danse, badminton, tennis-de-table, volley-ball, jeux de société,...
- parc aquatique (boule à vague, toboggans, piscines intérieures et extérieures)
- activités nautiques au « Lac de Pont et Massène » : canoé, bateaux électriques, pédalo, vélogo, plage de sable,...



## Les activités « à la carte » de 2019 :

Une activité « à la carte » est prévue durant une après-midi. Nous vous invitons à choisir parmi les 4 activités suivantes (choix à indiquer sur la fiche de renseignements) :

- **V.T.T (nouveau)** : randonnée de deux heures dans les sentiers et chemins à proximité de la cité médiévale et le long du canal de bourgogne.
- **Boxe** : dans une salle avec ring, entièrement dédiée à la boxe française, initie-toi en toute sécurité !
- **Tir à l'arc** : découvre le tir à l'arc, sport d'adresse, de précision et de concentration. Cette initiation est encadrée par des archers professionnels.
- **Tennis** : 4 terrains extérieurs et intérieurs disponibles pour les fans de la petite balle jaune. Emporter sa raquette personnelle



En soirée, une équipe d'animateurs assurera ambiance et convivialité !  
Au programme : jeux inter-équipes, soirée barbecue, veillée au flambeau, soirée quizz, jeux de piste, soirée casino, blind-test,...



### 3. Encadrement

Encadrement assuré par des professeurs en Education Physique et des moniteurs ADEPS diplômés en gymnastique :

Aline COIBION (La Gaillarde)  
Clément LEFEBVRE (La Nivelloise)  
Lola EVRARD (Explogym)  
Odile EVRARD (Explogym)  
Anouk FLAHAUX (NAG)  
Etienne GREGOIRE (RASG Jemelle)  
Didier LEFEBURE (RVSG Ciney)  
Baptiste DELVAUX (RVSG Ciney)  
Cloé LIEGEOIS (RVSG Ciney)

Un encadrement et un accompagnement personnalisés sont prévus pour les 7-9 ans (un adulte pour 4 enfants)

Notre équipe expérimentée de moniteurs et d'animateurs est soucieuse que chaque enfant profite pleinement de son stage, dans une ambiance agréable. Notre staf accorde une grande importance aux valeurs telles que le respect de chacun, le savoir-vivre, le savoir-être, le fair-play, le respect des infrastructures,...

Ainsi, chaque participant, dès son arrivée à Semur-en-Auxois, apposera sa signature en guise d'acceptation de notre « charte du stage ». Ce document est disponible sur simple demande (info@latitudesport.be)

## 4. Hébergement et pension complète

Le groupe sera logé à la Maison familiale et rurale de Semur-en-Auxois. Ce centre d'hébergement moderne est exclusivement réservé à notre groupe. Chambres de 4 à 6 lits, équipées d'une salle de bain (douche et éviers) et d'un W.C chacune.



**Les repas :** petits-déjeuners variés (buffet : pain, croissants, corn-flakes, confiture, choco, yoghourts, chocolat chaud, pain au chocolat, café, jus,...), un repas chaud le midi et un repas froid le soir. (pain ou baguette, buffet de crudités, pizza, croque-monsieur, fromages, charcuteries, dessert,...)



La grande majorité des repas sont « faits maison », sur base de produits frais et de saison.

Nous disposons de notre propre équipe de cuisine, sous la conduite d'un chef réputé



Le centre d'hébergement dispose également de **nombreuses facilités** :

- salon
- salle de détente - babyfoot
- connexion internet
- TV et écran géant
- grande terrasse ombragée
- infirmerie
- petit magasin (cartes postales, boissons,...)

Adresse du Centre d'hébergement :

**MAISON FAMILIALE RURALE**  
Rue du Couvent, 10 B.P 67  
21140 SEMUR EN AUXOIS  
France

Si vous avez du courrier à envoyer à votre enfant durant son stage, nous vous conseillons de le poster **plusieurs jours** avant le début du stage.

Pour joindre un responsable en cas d'extrême urgence uniquement, vous pouvez composer le :

**0032 (0)478 55 84 84** (Renneson Nicolas)  
**0033 38 097 07 08** (Maison Familiale Rurale)



## 5. Le trajet en autocar

Nous voyagerons avec la société Toussaint (Beauraing), en autocar 3\*\*\*, équipé de toilette, frigo, vidéo, airco, abs, ralentisseur, limiteur de vitesse.  
Trajet : 432 Kms

### Départ le mardi 16/07/2019 de CINEY ou de BERTRIX

- **CINEY** : départ du car à 6h40 du matin

Rendez-vous à **6h15 du matin** – Place Roi Baudoin – Centre culturel

Attention : se présenter à l'accueil munis des documents demandés (voir point n° 7.)

- **BERTRIX** : départ du car à 7h30 du matin

Rendez-vous à **7h15 du matin** – Parking **à l'arrière** du Delhaize, N89

Attention : se présenter auprès du responsable du car, munis des documents demandés (voir point n° 7)

### Retour le lundi 22/07/2019

- retour prévu le lundi 22 juillet 2019
  - à 19h45 (Bertrix, Parking **à l'arrière** du Delhaize)
  - à 20h30 (Ciney, Place Baudoin – Centre culturel)

En cas de changement des heures de départ ou d'arrivée, nous nous chargeons de prévenir les parents par mail **et** par téléphone. De plus, les nouveaux horaires seraient disponibles sur notre site internet : [www.latitudesport.be](http://www.latitudesport.be)



## 6. Le prix du stage

**429 € par enfant**

### **Le prix comporte:**

- l'hébergement en pension complète (repas, boissons à volonté et collations)
- le trajet A/R en car, ainsi que les excursions sur place
- les activités et les droits d'entrée (activités nautiques, parc aquatique, loisirs,..)
- l'assurance en R.C et accidents corporels (conditions disponibles sur demande)
- l'encadrement

### **Le prix ne comporte pas:**

- les collations et le repas de midi lors du trajet aller en car (prévoir boissons, sandwiches,..) ainsi que le souper du soir, lors du retour du car.
- les petits achats lors du séjour : boissons spéciales, carte postale, shopping,...
- l'utilisation éventuelle des machines à laver
- l'assurance Assistance à l'étranger : vous est proposée pour un supplément de 30 €. (*voir le point n°9 : assurances*)
- le package équipement « Semur Gym 2019 » (39 €) : sweat-shirt et top/singlet personnalisés avec ton prénom

## 7. Ce qu'il ne faut pas oublier d'emporter...

- vêtements : en suffisance pour la semaine : shorts, tee-shirts, maillot de bain + bonnet, chaussettes, 1 K-Way, training, vêtements de tous les jours, casquette, ...

**Attention : les shorts-maillots ne sont pas autorisés au parc aquatique**

- Maillots de gym (ou de bain + T-shirt car il fera chaud dans la salle)
- Maniques et poignets de protection ou 1 rouleau de gaze pour prévenir les blessures aux mains lors du travail aux barres.  
Elastique ou chou-chou pour les longues chevelures.  
Collant ou corsaire pour les déplacements du centre vers la salle (300m)
- Un petit sac pour le transport (chaussons, maniques, gourde, ..)
- Chaussures de sport : 1 paire de baskets pour activités extérieures
- Sandales de gym ou chaussons (la salle est inaccessible en chaussures et baskets).
- Une paire de pantoufle et /ou « slash » (obligatoire au centre)

**Se baser sur une pratique de deux activités sportives par jour  
Prévoir un training et un sweatshirt en cas de mauvais temps**

- toilettes : brosse à dents, essuies, gel douche, produits solaires,...

### ATTENTION

Les 4 éléments suivants de la literie doivent être emportés par le stagiaire :

- **Un protège matelas (obligatoire !)**
- **Un drap housse**
- **Une housse de couette**
- **Une taie d'oreiller**

Remarque : des couettes et couvertures sont à disposition des stagiaires.

- Pour ceux qui ont choisi « tennis » en activité complémentaire : emporter sa raquette personnelle.
- Pour ceux qui ont choisi « VTT » : petit sac à dos, vieux vêtements, chaussures de sport (les VTT sont fournis par nos soins)

- documents administratifs :

- **Carte d'identité : obligatoire** pour pouvoir embarquer à bord du car, quel que soit l'âge du participant ;

Pour les enfants en-dessous de 12 ans, une carte d'identité électronique « - de 12 ans » ou « Kids-ID » doit impérativement être demandée auprès de l'administration de votre commune. (attention au délai d'obtention)

- **Carte Européenne de Mutuelle « Eurocross »** : disponible auprès de votre mutuelle, sur simple présentation de la carte SIS.

**ATTENTION**

Ces documents doivent être remis à l'accueil le jour du départ et sont obligatoires pour pouvoir embarquer !

- **Pévoir le repas de midi et les boissons pour le trajet aller en car.**

## 8. Ce qu'il faut éviter d'emporter...

- **Téléphone portable:**
  - o L'usage du portable sera **toléré** à certaines heures précises, comme par exemple durant les temps libres ou les pauses.
  - o Il est **interdit** d'utiliser son portable durant les activités, lors des repas et après le couvre-feu.
  - o déconseillons aux stagiaires de l'emporter lors des activités (vols, perte,..)
- **Objets de valeurs et argent de poche « démesuré »** : pour la même raison.  
Argent de poche « conseillé » : + - 30 €
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol d'objets de valeur.

## 9. Assurances

Les stagiaires sont assurés en responsabilité civile et accidents corporels chez CBC assurance.

L'assurance « Assistance à l'étranger » vous est proposée, en complément, pour un montant de 30 euros. Elle couvre le rapatriement éventuel d'un blessé, le retour anticipé en cas de décès dans la famille, les frais médicaux à l'étranger,...

Un double des dossiers des contrats « RC accidents corporels » et « Assistance à l'étranger » peut vous être envoyé sur simple demande.

## 10. Pour réserver

Deux démarches obligatoires pour réserver le stage de votre enfant :

1) **Inscrire son enfant** via le site internet [www.latitudesport.be](http://www.latitudesport.be)

**ou** par téléphone au +32 (0)83/67.78.00

*Permanences téléphoniques uniquement le lundi (10h à 12h), mercredi (14h à 17h), jeudi (15h à 17h), vendredi (10h à 12h), samedi (10h à 12h)*

2) **Payer le 1<sup>er</sup> acompte** de **140 €**

Compte bancaire Latitude Sport asbl:

**IBAN : BE 31 0682457426 55**

Code Bic : gkccbebb

Communication : « SEMUR GYM + NOM PRENOM DE L'ENFANT »

**ATTENTION** : sans le paiement de ce 1<sup>er</sup> acompte, l'inscription de votre enfant n'est pas validée !

Le solde restant est à payer en deux fois, à savoir :

**140 €** pour le **05/05/2019**

**149 €** + les éventuelles options\*\* : pour le **05/06/2019**

**Package Semur Gym : + 39 €**

**Assurance Assistance à l'étranger : + 30 €**

*\*\* Pour les parents qui souscrivent une assurance Assistance à l'étranger et/ou le Package  
Nous vous invitons à prendre connaissance des conditions générales mentionnées en annexe de ce dossier*

## 11. Documents à nous renvoyer

- Fiche de renseignements \*\*
- Fiche santé \*\*
- Fiche d'évaluation technique \*\*
- Une autorisation de voyager à l'étranger mentionnant nom et prénom de l'enfant, date du voyage, destination, organisateur (Latitude Sport asbl) doit être demandée et légalisée auprès de votre administration Communale (Attention : délai d'obtention pour ce document)

Remarque : les participants français et les participants âgés de 18 ans n'ont pas besoin de fournir d'autorisation de voyage

ATTENTION
Ces <b>quatre</b> documents doivent impérativement être rentrés <b>au plus tard pour le 5 Mai 2019</b> , à l'adresse suivante :
Latitudesport a.s.b.l Rue Rigaud de Corbion, 10 BE - 5590 CINEY

\*\* La fiche santé, la fiche de renseignements et la fiche d'évaluation technique sont en téléchargement libre sur notre site internet :

↳ [www.latitudesport.be](http://www.latitudesport.be)

↳ menu « [renseignements](#) »

↳ sous-menu « [téléchargement de documents](#) »

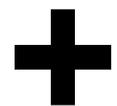
(nous ne les envoyons plus par courrier postal, sauf sur demande de votre part)

## 12. Package Semur gym 2019

### Equipement Semur **GYM 2019**



Top (filles) ou  
singlet (garçons)  
**SEMUR GYM 2019**  
avec ton prénom



Sweat-shirt  
**SEMUR GYM 2019**  
avec ton prénom

**= 39 €**

**Pour commander ce package :**

**1) Choisissez votre taille pour chaque élément (top/singlet et sweat-shirt)**

➤ **à l'aide du guide des tailles** (en page suivante)

**2) Cochez votre taille dans la fiche de renseignements**

**3) Régler les 39 euros** avec la cotisation du stage « Semur gym 2019 » (voir p.14)

Remarques :

- Aucun échange de taille ne sera possible après commande du package
- Le package sera distribué à chaque gymnaste durant le stage

## Guide des tailles Top FILLES



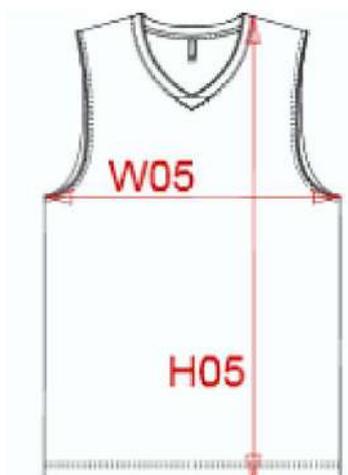
	7-8 ans	9-11 ans	12-13 ans	XS	S	M	L	XL
<b>W05</b> ½ largeur poitrine	33	36	39	39	42	45	48	51
<b>H05</b> Hauteur totale	48	52	56	65	66	67	68	69

## Guide des tailles Sweat-shirt FILLES



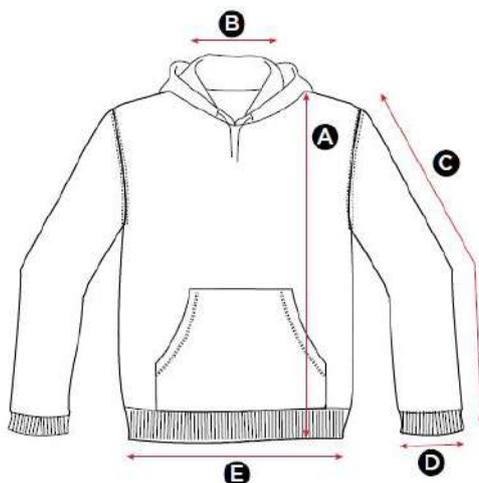
	7-8 ans	9-10 ans	11-12 ans	XS	S	M	L	XL	XXL
<b>A</b> Hauteur totale	54	57	62	59.5	62	64.5	67	69.5	72
<b>C</b> Longueur manches	41	48.5	51.5	57.5	59	60.5	62	63.5	63.5
<b>E</b> Ouverture bas	35	37	39	38	42	45	48	51	54

## Guide des tailles singlet GARCONS



	7-8 ans	9-11 ans	12-13 ans	S	M	L	XL	XXL
<b>W05</b> ½ largeur poitrine	33	36	39	44	48	52	56	60
<b>H05</b> Hauteur totale	48	52	56	67	70	73	76	79

## Guide des tailles Sweat-shirt GARCONS



	7 -8 ans	9 -10 ans	11-12 ans	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL
<b>A</b> Hauteur totale	54	57	62	68.5	71	73.5	76	78.5	81	83.5
<b>C</b> Longueur manches	41	48.5	51.5	63.5	65	66.5	68	68	69.5	71.5
<b>E</b> Ouverture bas	35	37	39	39.5	43	46.5	50	53.5	57	63

### 13. Suivez le stage via internet!

Retrouvez chaque jour les photos du stage et le compte-rendu de la journée !



[www.latitudesport.be](http://www.latitudesport.be)



Latitudesport

### 14. Renseignements complémentaires

Des informations complémentaires peuvent être prises par téléphone au siège central de l'asbl ou auprès des organisateurs:

Siège central :



LATITUDESORT A.S.B.L  
Rue Rigaud de Corbion, 10  
5590 CINEY  
BELGIQUE  
+32 (0) 83/67.78.00

*Permanences téléphoniques uniquement le lundi (10h à 12h), mercredi (14h à 17h), jeudi (15h à 17h), vendredi (10h à 12h), samedi (10h à 12h)*

Organisateur :

RENNESON Nicolas                      +32 (0) 478/55.84.84

Nous contacter par mail :

[info@latitudesport.be](mailto:info@latitudesport.be)

Site internet :

[www.latitudesport.be](http://www.latitudesport.be)

#### PARTNERS 2019

