

## **Stage de football Diambars 2023**

Tu as décidé de venir faire un stage de football avec nous à l'institut Diambars et nous t'en félicitons. Tu verras, tu ne le regretteras pas, il y a plein de sports et d'aventures en perspective. Afin que ce séjour se déroule le mieux possible, voici quelques conseils pour le trousseau.

### **► POUR ETRE PRET A DONNER LE MEILLEUR DE SOI SUR LE TERRAIN**

Une bonne séance d'entraînement de football, cela commence par un bon équipement comme pour se préparer à un match officiel. Apporte tes chaussures de football déjà utilisées (afin de réduire les risques d'ampoules), des chaussettes ou des bas et des **protège-tibias**.

Une gourde est également la bienvenue pour boire régulièrement pendant les entraînements.

### **► POUR LES BALLADES ET SORTIES**

Pour cela, apporte un petit sac à dos, une gourde, une paire de chaussures de sport. Prévoir une casquette. Pour les sorties à la piscine ou à la plage, apporte un maillot de bain, une grande serviette de bain. Pour les repas, lors des sorties, apporte une serviette de table.

### **► COUCHAGE**

Pour le couchage, nous fournissons les draps, couverture, drap housse de matelas et la taie d'oreiller.

### **► LINGE**

La lessive des sous-vêtements, tee-shirts, shorts, chaussettes est prévue 3 fois par semaine.

Très important: les vêtements doivent être obligatoirement marqués au nom de l'enfant. Cela permet de retrouver ses affaires plus facilement après les lessives.

Merci d'apporter 2 serviettes de bain et le nécessaire de toilette.

### **► ARGENT DE POCHE / OBJETS DE VALEUR**

Pour l'argent de poche, un système de banque pour gérer l'argent de poche est mis en place à l'arrivée du groupe. Si un enfant ne souhaite pas déposer son argent dans ce système de gestion, nous ne serons pas responsables de cet argent en cas de perte.

Il en est de même pour les objets de valeur que nous vous conseillons de laisser à la maison.

### **► ASSISTANCE MEDICALE ET SOINS**

Un médecin sera en permanence avec le groupe. Il est très important de remplir correctement la fiche médicale.

### **► A DIAMBARS, C'EST NO SMOKING ! ENCADREMENT COMPRIS !**

Détail important, il est totalement interdit de fumer dans nos séjours. Aucune exception n'est faite et si un enfant est surpris en train de fumer, nous le renvoyons immédiatement sans remboursement.

### **► COMMUNICATION**

Si vous souhaitez contacter votre enfant, voici les différentes façons de procéder :

- Si votre enfant possède un téléphone portable, choisissez entre 14h et 15h et entre 19h et 20h30
- Vous pourrez appeler aussi au 773161426 ou au 75 252 53 54.

A bientôt