

Tout d'abord, avant de te parler des différents points techniques de ce séjour, tu dois savoir que partir avec nous, c'est adhérer à un certain nombre de valeurs humaines. Ces valeurs, ce sont celles du club, directement liées au CODE MORAL du judo. Ce sont celles du respect, de la solidarité, des rencontres, de la découverte, de la vie en collectivité.

Ces 3 jours ensemble, ce sont tes vacances, nous établirons ENSEMBLE les règles de vie du séjour, même si certaines seront non négociables.

Côté vie pratique :

Transport : en fonction de ce que tu as choisi à l'inscription, rdv :

- Sur place entre 9h et 9h45 si tu viens en voiture avec tes parents. Le cours de judo commence à 10h.
- A **telle heure tel point de rdv** si tu viens avec nous en train depuis la gare de Lyon Part-Dieu. Tu seras accompagné par Thomas et Enrick. Nous faisons le trajet Part-Dieu => Ambérieu-en-Bugey en train, puis Ambérieu-en-Bugey => Hauteville en car.

Mets tes affaires dans une **petite valise** ou un **sac à dos pas trop gros**. Ne te charge pas trop, plus tu en emportes, plus tu devras porter lourd =D Pense à prendre un **petit sac à dos** pour transporter ton **pique-nique**.

N'emmène **pas d'argent de poche**, sur place tu n'en auras pas besoin. Concernant les **portables**, j'aimerais que l'on évite au maximum de les utiliser. Si tu en prends un et qu'il est cassé, abîmé ou perdu, tu en seras **responsable**. L'utilisation du téléphone sera **interdite lors des activités et moments collectifs**. Mieux vaut profiter des ces 3 jours ensemble pour déconnecter et se ressourcer...

N'oublie surtout pas :

- ta pièce d'identité ou une copie
- tes ordonnances (même pour le paracétamol) et tes médicaments : tu les donneras à Thomas à ton arrivée, il t'es **interdit** de les garder avec toi.
- **ta fiche sanitaire**

Pour avoir des nouvelles pendant le séjour, Thomas créera un groupe Whatsapp via lequel il communiquera. Il sera également joignable au numéro :

07 71 68 77 35

Chers parents, n'oubliez-pas la fameuse formule « pas de nouvelles, bonnes nouvelles » =D Si vous n'avez pas de nouvelles précises de votre enfant chaque jour, c'est qu'il va bien =D.

Adresse du centre pour venir en voiture :

Hauteville 3S
Centre Européen de stages et séjours sportifs
185, chemin des Lésines
01 110 Hauteville-Lompnes

Vêtements	
Élément	Quantité
Pantalon de ville	1
Pantalon de jogging	1
Shorts/pantacourt	1
Chaussettes	3
Sous-vêtements (culottes, slips, caleçons, ...)	3
T-shirts	3
Pyjama	1
Veste coupe-vent légère	1
Veste/sweat polaire	1
Maillots de bain (dont 1 slip de bain pour les garçons en piscine)	1
Serviette de bain (piscine)	1
Serviette de toilette	1
Sac linge sale	1
Paire de chaussures de sport	1
Tongs/sandaless	1
Lunettes de soleil	1
Casquette/bandana/bob	1

Nécessaire de toilette	
Élément	Quantité
Crème solaire indice 50 (indice 30 minimum)	1
Spray anti-moustique	1
Ordonnance (même pour paracétamol)	
Dentifrice	1
Brosse à dents	1
Gel douche	1
Shampooing	1
Peigne, brosse	1
Serviettes, tampons hygiéniques	
Coton-tiges	
Coupe-ongles	1
Mouchoirs en papier	2

Sac de judo	
Judogi	
Ceinture	
Zoories (ou tongs)	
Protections (mitaines et tibias)	

Matériel	
Élément	Quantité
Gourde	1
Lampe de poche	1
Petit sac à dos pour le pique-nique	1

Gadgets	
Élément	Quantité
Appareil photo	Déconseillé
Téléphone portable + chargeur	Déconseillé
Livre	
Papier/crayon	
Baladeur MP3	Déconseillé



**A très vite,
nous avons hâte de te retrouver !!!**

