

## TOURS HANDBALL

37

7 rue des  
pinsonnières  
37390 Chanceaux  
sur choisilles

Maxence BARRACA  
Tel : 0647578013



### Stage performance

16 au 20 Août 2021

---

## FICHE INSCRIPTION STAGE PERFORMANCE

Votre Fils ou Filles souhaite participer au stage performance qui aura lieu du 16 au 20 août 2021

Ce stage est limité à 20 places.

Dans la perspective du COVID nous demanderons aux participants de ce stage de respecter les règles de la fiche COVID en lien

De plus nous demanderons aux jeunes de se munir de : Sa gourde (avec nom), deux thee-shirt par jour, une paire de claquette, deux paires de chaussette par jour, son pique-nique, ces chaussures de Handball et de son masque.

Ce stage a pour but d'améliorer les compétences individuelles de chaque joueurs et joueuses mais aussi les qualités physiques de chaque joueurs et joueuses. Nous aborderons aussi dans ce stage des notions sur la récupération, la nutrition et d'autre éléments pour les jeunes dans le but de tendre vers le Handball plaisir mais aussi compétitif.

Sportivement

**Maxence BARRACA**

Responsable sportif du THB37  
06.47.5780.13



## FICHE INSCRIPTION

NOM : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Mail : .....

Tel 1 : .....

Tel 2 : .....

Allergie : .....

Problème ou douleur Physique :

.....  
.....  
..... ;

Votre fils a-t-il un traitement à prendre (Ventoline, etc...) :

.....  
.....  
..... ;

Mon fils souhaite participer à :

4 jour ----- euros

Je règle le stage en :

Cheque

Liquide

*Le paiement doit être remis à l'inscription du jeune. En cas de blessure lors du stage ou juste avant nous vous remettrons le chèque déjà effectué en échange nous vous demanderons de régler les jours que le jeunes aura effectué.*

## AUTORISATION PARENTALE

J'autorise / n'autorise pas Monsieur Maxence BARRACA en tant que responsable du stage performance à prodiguer les premiers soins à mon enfant en cas de soucis

J'autorise / n'autorise pas Monsieur Maxence BARRACA en tant que responsable du stage performance à appeler les pompiers en cas de blessure.

Je demande en cas de blessure à ce que Monsieur Maxence BARRACA prévienne Monsieur ou Madame ..... Au numéro suivant :  
..... Et .....

J'autorise / n'autorise pas Monsieur Maxence BARRACA véhiculer mon fils ou ma fille en cas d'activité extérieur (en cas de refus vous devriez véhiculer vous-même votre enfant)

J'autorise / N'autorise pas mon fils ou ma fille à rentrer après le stage par ces propres moyens

Signature du représentant local

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 - 10h30	ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE/REVEIL MUSCULAIRE	TRAVAIL DE MOTRICITEE ET DE MANIPULATION DE BALLE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	TRAVAIL DE MOTRICITEE ET DE MANIPULATION DE BALLE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
10h30 - 12h00	TRAVAIL INDIVIDUEL	TRAVAIL INDIVIDUEL	INITIATION A LA NUTRITION	TRAVAIL INDIVIDUEL	TRAVAIL INDIVIDUEL
12h00 - 13h30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13h30 - 15h00	TRAVAIL COLLECTIF	INITIATION A L'ARBITRAGE	TRAVAIL INDIVIDUEL	INITIATION A L'ARBITRAGE	TRAVAIL COLLECTIF
15h00 - 17h00	INITIATION A L'ETIRREMENT ET A LA RECUPERATION	TRAVAIL COLLECTIF	TRAVAIL COLLECTIF	TRAVAIL COLLECTIF	INITIATION A L'ETIRREMENT ET A LA RECUPERATION

Le Stage s'organisera sous plusieurs temps de travail :

- Un premier temp de travail est le temps de travail d'entrainement qui correspondra à du travail moteur, travail de tir aux postes etc...
- Dans un deuxième temp il y a un temps ou les enfants feront du travail de renforcement musculaire et de stretching qui correspond à de l'amélioration de leur condition physique.
- Dans un troisième temps il y aura un temps d'information avec de l'information sur la nutrition du sportif mais aussi sur la gestion de la récupération après le sport et avant.

Ces différents temps de travail sont organisés de manières à gérer l'effort des jeunes stagiaires sans le mettre dans un risque potentiel de blessure. Ces jeunes auront un emploi du temps à respecter avec des temps de repos et d'activité défini précisément.

Maxence BARRACA

