

## STAGE D'ENTRAÎNEMENT : feuille d'information

### A. UNITES D'ENTRAÎNEMENT

Les stages d'entraînement ont lieu sans moniteurs sportifs de Worriken. Les heures et les salles d'entraînement sont fixées avec l'entraîneur avant le séjour. Suivant l'occupation du Centre, Worriken se réserve cependant le droit d'effectuer des changements. Ceux-ci sont également rediscutés avec l'entraîneur et facturés.

### B. DEMI-JOURNEES SPORTIVES

Lors d'un séjour de minimum 4 nuits, vous avez la possibilité d'interrompre votre programme d'entraînement pendant 2 demi-journées et de profiter gratuitement de l'encadrement par nos moniteurs sportifs. Ces demi-journées doivent être déterminées à l'avance. Sur demande, plus de 2 demi-journées sportives sont possibles. Dans ce cas, un supplément par personne par demi-journée sera facturé (voir liste de prix).

Les activités sportives encadrées par nos moniteurs sportifs se déroulent de 09.00 – 12.00 hrs ou de 14.00 – 17.00 hrs. Un groupe est composé de minimum 10 personnes. Les unités sportives durent 90 minutes, excepté VTT, course d'orientation, rallye du village, chasse au trésor et jardins de cordes (chaque fois 3 heures). Ainsi, chaque groupe peut pratiquer par demi-journée 1 ou 2 activités de la liste suivante :

basketball, football, handball, volleyball, kinball, baseball, tchoukball, poullball, badminton, speedminton, trampoline, tennis de table, course d'orientation, hockey, frisbee, swingolf, aérobic, inline-skating, intercrosse, judo, indiacca, chasse au trésor (6+), rallye du village (12+), mapico, 4 parcours aventure + 2 tyroliennes (8+), tennis, tir à l'arc, escalade, VTT (supplément: voir liste de prix), rope-skipping, omnikinsix, rugby, cirque, kayak, canoë, beachsport, pétanque, kayak, canoë, ski de fond en hiver.  
Programme sportif adapté pour enfants de 5-7 ans.

### C. ACTIVITES DU SOIR

Les accompagnants sont responsables de l'organisation et de la surveillance des activités du soir. Une disco a lieu le jeudi soir de 20.00 à 23.00 hrs dans la salle Mozart.

### D. LOISIRS

Vous avez la possibilité d'interrompre le programme d'entraînement pendant une demi-journée ou une journée entière et de le remplacer par une excursion. En annexe, vous trouverez une feuille d'information reprenant toutes les possibilités. Lors d'un séjour de minimum 4 nuits, l'excursion est gratuite en remplacement des 2 demi-journées sportives. Lors d'un séjour de moins de 4 nuits ou si l'excursion est réservée en plus des 2 demi-journées sportives, un supplément sera facturé (voir liste de prix).

### E. LOGEMENTS : plans sur [www.worriken.be](http://www.worriken.be)

Les bungalows sont dans le style d'une auberge de jeunesse : chambres à plusieurs lits étages, douches collectives, salle de séjour, pas de cuisine. Les repas se prennent dans notre restaurant. A partir de 2 nuitées, la literie est comprise dans le prix.

Chaque salle de séjour est équipée de tables et de chaises, d'un tableau, d'un frigo ainsi que d'une TV avec DVD. Dans le cas où la taille du local n'est pas suffisante, les salles de conférence dans le bâtiment principal peuvent être utilisées. Veuillez pour cela indiquer le jour désiré dans la rubrique «Remarques» du formulaire A + B. Nous en tiendrons compte dans la mesure du possible.

#### **Bungalow A1 (39 lits)**

Etage : 6x4 et 2x3 lits.  
Rez-de-chaussée : 1x5 lits, 4 WC, 3 douches, 2x2 lits avec chaque fois une douche séparée mais avec WC commun.

#### **Bungalow A2 (31 lits)**

Etage : 6x4, 1x2 et 1x3 lits.  
Rez-de-chaussée : 2 chambres uniques avec douche/WC séparés,  
3 douches + 3 WC filles, 3 douches + 2 WC garçons + 1 urinoir.

#### **Bungalow F1 (32 lits)**

Etage : 2x7, 2x5, 1x3 lits, 1 chambre unique et 1 chambre unique avec douche séparée.  
Rez-de-chaussée : 1x3 lits avec douche et WC séparés (adapté pour chaises roulantes),  
3 douches filles, 3 douches garçons, 4 WC.

#### **Bungalows F2-F3-G1-G2-G3 (chacun 30 lits)**

Etage : 2x7, 2x5, 1x4 lits, 1 chambre unique avec douche séparée.  
Rez-de-chaussée : 3 douches filles, 3 douches garçons, WC filles/garçons séparés,  
1 chambre unique avec douche et WC séparés.

#### **Centre Culturel K (58 lits dans le bâtiment principal)**

1. étage : 2x8, 2x6, 1x4, 2x2 lits, 3 douches, 3 WC, 1 WC séparé, 1 douche + WC garçon séparé, 1 douche + WC fille séparé.  
2. étage : 2x9 et 2x2 lits.

**Nous vous informons que Worriken se réserve le droit de redistribuer les bungalows suivant le nombre de participants**

## **A RESPECTER**

1. Piscine : **bonnet de bain = obligatoire, (boxer)shorts = défendus.**
2. Halls sportifs : **chaussures de sport à semelles claires = obligatoires.**
3. Apporter un training et des vêtements de sport.
4. Activités extérieures : apporter une deuxième paire de chaussures de sport.
5. Planche : chaussures de sport simples, veste imperméable (combinaison isothermique est fournie).
6. Voile/kayak/canoë : chaussures solides ou bottes, veste imperméable, pantalon imperméable (si disponible).
7. Avec l'inscription des participants aux sports nautiques, l'accompagnant du groupe en question confirme que tous les participants savent nager 100 mètres.
8. Promenade dans les Fagnes : chaussures solides ou bottes.

**Nous vous informons que des changements au programme déjà établi peuvent survenir à tout moment, suite à des intempéries, au matériel, au nombre de participants et de moniteurs sportifs.**