

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 et de la vie en collectivité.

Ces 5 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 :

- **Entre 9h30 et 10h sur place** (Dojo à Virieu le Grand 01510) si tu viens en voiture avec tes parents ou part tes propres moyen. Le cours de judo commence à 10h.
- **A 8h devant la FNAC de la Gare Part-Dieu à Lyon** si tu viens avec nous en train depuis la gare de Lyon Part-Dieu. Tu seras accompagné par un ou deux encadrants du club. Nous faisons le trajet Part-Dieu => Virieu le grand en train, puis nous rejoignons le dojo en minibus.

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 les activités et transporter des petites affaires si besoin, et **un sac de sport** spécifique pour le judo.

Concernant les **portables**, on aimerait 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 5 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**
- Pense à prendre de **l'argent de poche** (environ 30 euros), pour un souvenir ou autre

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

07 56 89 90 51

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 dojo pour venir en voiture :

Dojo de Virieu
Infrastructure sportive, D 904
01510 Virieu le grand

Vêtements

Elément	Quantité
Pantalon de ville	1
Pantalon de jogging	2
Shorts/pantacourt	2
Paires de Chaussettes	8
Sous-vêtements (culottes, slips, caleçons, ...)	8
T-shirts	8 + 8 t-shirts blancs d'entraînement pour les filles
Pyjama	1
Veste coupe-vent légère	1
Veste/sweat polaire	1
Maillot de bain (dont 1 slip de bain pour les garçons en piscine)	1
Serviette de bain (plage)	1
Serviette de toilette	1
Sac linge sale	1
Paire de chaussures de sport	1
Tongs/sandales	1
Lunettes de soleil	1
Casquette/bandana/bob	1

Nécessaire de toilette

Elément	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

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

Gadgets

Elément	Quantité
Appareil photo	Déconseillé
Téléphone portable + chargeur	Déconseillé
Livre	
Papier/crayon	



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