

# Sport Academy



## PROGRAMME DU SÉJOUR

### Chaque matinée

→ 1 option au choix à l'inscription

- 7 Académies : Tennis - Football - Basketball - Quad & Moto - Équitation - Natation - Savoir nager
- 1 Multisport Découverte



### Chaque après-midi

→ Un programme à la carte :

Choisis parmi plusieurs sports pour découvrir de nouvelles activités et t'amuser avec tes amis.

→ Chaque fin d'après-midi ; animations sportives, sorties en ville, piscine (1 entrée par semaine), activités manuelles...



### Hébergement

Chambres de 4 lits équipées de toilettes et douches.

### Environnement

Ville classée "Plus Beaux Détours de France", Saint-Yrieix-la-Perche se trouve au sud de Limoges et aux portes du Périgord.

### Équipements

Salles d'activités, terrains de tennis, terrain de football, gymnases, centre aquatique, centre équestre. Système de navettes pour se rendre sur certains lieux de pratique sportive.

## Les + du séjour

- 8 programmes sportifs au choix
- Des infrastructures sportives qualitatives sur place ou à proximité
- Un esprit d'équipe durant tout le séjour



### DATES DES SÉJOURS 2026

7 JOURS	14 JOURS
28/06-04/07 26/07-01/08	05/07-18/07
05/07-11/07 02/08-08/08	19/07-01/08
12/07-18/07 09/08-15/08	02/08-15/08
19/07-25/07 16/08-22/08	

## OPTIONS

### MULTISPORT DÉCOUVERTE

15h par semaine, 5 séances de 3h.



Un programme à la découverte de différents sports :

- sports collectifs : football, basketball, ultimate, handball...
- sports de raquette : badminton, tennis de table...



### ACADEMIE FOOTBALL

15h par semaine, 5 séances de 3 heures.



Tu pratiqueras ton sport favori sur un terrain en gazon naturel situé à 5min du centre.

Un programme : ateliers physiques, exercices à thème (passes, tirs, marquage, contrôle, déplacements...), matchs et tournois.

## ACADEMIE BASKETBALL

15h par semaine, 5 séances de 3 heures.



Au sein des gymnases du centre ou sur les terrains extérieurs, ce stage te permettra de développer tes schémas tactiques offensifs et défensifs, et d'apprendre à bien maîtriser les bases techniques (tirs, passes, contrôle, marquage, déplacements...).

Tu seras également amené à affronter tes camarades lors de matchs à thème et d'un All-Star Game !



## ACADEMIE EQUITATION

10h par semaine de monte et  
5h par semaine d'hippologie



Ce stage se déroule au sein du centre équestre labellisé FFE et situé à quelques minutes à pied du centre.

À ta disposition, un manège de 20x40m et deux carrières (60x100m et 30x60m).

Tu pourras profiter d'une équitation de loisir ou sportive.

Chaque jour, du temps sera consacré à la révision des galops 1 à 7 (théorie et soins) et tu t'entraîneras sur le programme spécifique du galop que tu souhaites passer.

Si les moniteurs estiment que tu as le niveau, tu auras donc la possibilité de passer ton Galop à la fin du séjour.

*Ton diplôme sera ensuite disponible dans ton espace licencié sur le site de la FFE.*



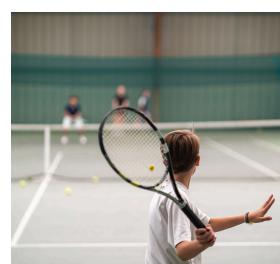
## ACADEMIE TENNIS

15h par semaine, 5 séances de 3h.



Tu t'entraîneras au sein du club FFT de Saint-Yrieix-la-Perche, à 5min à pied du centre, qui dispose de 3 terrains couverts et 1 terrain extérieur.

Au programme : travail au panier, exercices à thème (jeu de jambes, revers, coup droit, service, jeu au filet...), matchs dirigés, exercices pour améliorer ta condition physique...



## ACADEMIE QUAD & MOTO

10h par semaine, 5 séances de 2 heures.



Encadré par des professionnels brevetés d'Etat de la Fédération Française de Moto, tu t'entraîneras sur un terrain de motocross de la FFM situé à 15km du centre.

Tu auras accès à des motos 80, 100 ou 125 cm3 ainsi qu'à des quads de 60cm3 (casques, genouillères, protections dorsales, coudières et gants fournis).

Tu commenceras par apprendre les règles de conduite et de sécurité routière afin de mieux comprendre le fonctionnement des engins et de pouvoir les utiliser en toute sécurité.

Temps de pratique effectif : 5h par semaine ; le reste du temps est consacré à des exercices non-motorisés.

Une moto ou un quad pour 2 jeunes.

Savoir faire du vélo est un pré-requis.



## 7-10 ANS

10 séances de 45 minutes par semaine.



## ACADEMIE DU SAVOIR NAGER

Le but de ce stage : que tu te senses à l'aise et en sécurité dans l'eau ! Notre méthode d'apprentissage unique te propose une approche pédagogique, axée autour de 4 grandes règles : le plaisir, la confiance, l'adaptabilité et la sécurité.

Nous te fournirons un livret pédagogique personnel qui t'accompagnera tout au long de ton parcours d'apprentissage.

Tu auras 3 tests à passer ; le vert, le bleu et le rouge, pour lesquels il faudra obtenir 6 badges de chaque couleur (1 badge = 1 compétence acquise).

**6 badges verts = passage du test vert d'aisance aquatique.**

Thèmes abordés : découvrir le milieu aquatique, apprendre à flotter, appréhender un nouvel équilibre.

**6 badges bleus = passage du test bleu du savoir nager.**

Thèmes abordés : se mouvoir dans l'eau, apprendre à aller loin et à se déplacer dans l'eau.

**6 badges rouges = passage du test rouge du savoir nager sécurité.**

Thèmes abordés : maîtriser sa respiration aquatique et les techniques de rétropédalage, nager le crawl et le dos crawlé. Alors, prêt à devenir un véritable petit poisson ?

## ACADEMIE NATATION

10h par semaine



Ce stage se déroule au cœur de la Villa Sport, dans le bassin de 25 mètres de son centre aquatique moderne et parfaitement équipé.

Ce programme est conçu pour t'offrir l'opportunité de perfectionner ta nage préférée, qu'il s'agisse de la brasse, du crawl, du papillon ou encore du dos crawlé.

Si tu es curieux de découvrir de nouvelles techniques de nage, tu pourras également t'initier à d'autres styles, avec des conseils personnalisés pour progresser à ton rythme et améliorer tes performances.

