

PROJET PÉDAGOGIQUE

Stage d'Été – « Stage de Cohésion »

 Du mercredi 27 au jeudi 28 août 2025



Organisateur :

Dojo Nivernais

Maison des Sports, Boulevard Pierre de Coubertin – 58000 NEVERS

 07.43.63.07.36

 Parizot Mathieu, 4ème Dan DEJEPS – Directeur technique

 Lafarge Florian, 2ème Dan DEJEPS – Directeur sportif

 dojoniv@yahoo.fr



Description du séjour

Effectif :

Le stage est ouvert aux judokas **minimes et cadets**, nés en **2014, 2013, 2012, 2011 et 2010**, issus du **Dojo Nivernais**, du **Dojo des Amognes**, de **Judo Prémary Vaillante** et du **Dojo Dornois**, tous licenciés à **France Judo pour la saison 2025/2026**.

 Documents obligatoires à fournir avant le 15 août 2026 :

- Fiche d'inscription
- Fiche sanitaire
- Attestation d'aisance aquatique

 Le groupe sera composé de **45 enfants**, encadrés par **6 accompagnateurs** :

- 3 titulaires des diplômes DEJEPS Judo, BPJEPS Judo, BPJEPS AAN
- 1 CQP MAM Judo
- (soit 4 hommes et 2 femmes)

Lieu d'hébergement et restauration :

- 📌 **Camping de la base Activital – Montsauche-les-Settons**, au bord du lac des Settons
 - Nuitée sous tente, douches et sanitaires sur place
 - 🍷 *Repas tiré du sac* pour le mercredi midi
 - 🍴 *Petit déjeuner du jeudi matin* pris sur l'emplacement : lait, jus d'orange, pain au lait, gâteaux, fruits (épicerie sur place, glacières pour la conservation des denrées)
 - 🍴 *Repas du mercredi soir et jeudi midi* pris au restaurant du camping
-

Présentation des activités

Ce stage constitue un **temps de cohésion et de préparation physique** pour la saison sportive 2026/2027.

Activités proposées :

- Préparation physique générale (PPG) et spécifique au judo
 - Activité nautique encadrée par des professionnels diplômés
 - Baignade sur un site sécurisé et surveillé
 - Jeux collectifs et activités de cohésion
-

Les objectifs

Objectifs éducatifs :

- Promouvoir les valeurs** d'entraide, de solidarité, et le respect du **code moral du judo** :

Les jeunes participeront activement aux tâches collectives (montage des tentes, préparation du petit déjeuner...). Les éducateurs veilleront au respect des valeurs : amitié, respect, politesse, honneur, contrôle de soi, courage et sincérité.

- Sensibiliser à l'hygiène de vie du sportif** : alimentation équilibrée et activité physique adaptée
- Sensibiliser au respect de l'environnement** : tri des déchets, mise à disposition de poubelles, incitation au covoiturage
- Favoriser l'autonomie** des jeunes dans le choix de leurs temps libres, en respectant les règles de sécurité et de bienveillance

Objectifs sportifs :

- Améliorer la condition physique pour bien démarrer la saison
 - Renforcer la cohésion du groupe et l'esprit club
-

Règles de vie

Sécurité :

- Sorties exclusivement en groupe, sous la supervision d'un adulte
- Respect des consignes des accompagnateurs en toutes circonstances
- Tenue vestimentaire adaptée à la météo
- 🚫 *Interdiction formelle de consommer alcool et tabac*

Respect d'autrui :

- Tolérance zéro envers toute forme de violence (physique, verbale, psychologique, jeux dangereux)
- Respect des affaires d'autrui (aucun vol, attention au prêt)
- Silence et calme entre 22h30 et 7h30

Respect du lieu, du matériel et de l'environnement :

- Participation aux tâches collectives (ex. : vaisselle du petit déjeuner)
- Comportement responsable dans les sanitaires
- Rangement et respect du matériel personnel
- Déchets à jeter dans les poubelles prévues, avec tri sélectif

Mixité :

- Non autorisée dans les tentes et les sanitaires** afin de respecter la pudeur et le bien-être de chacun

Programme du séjour



Mercredi 26 août 2026

- 09h00 : Départ de la Maison des Sports (Nevers)
- 10h30 : Arrivée au camping – Accueil et présentation
- 11h00 – 12h00 : Installation
- 12h00 – 13h00 : Repas
- 13h00 – 14h00 : Temps calme
- 14h00 – 16h00 : Préparation physique générale
- 16h00 – 16h30 : Pause
- 16h30 – 17h00 : Goûter
- 17h00 – 19h00 : Jeux collectifs
- 19h00 – 19h30 : Douches / temps libre
- 19h30 – 20h30 : Dîner
- 20h30 – 22h00 : Douches / veillée

- 22h30 : Coucher



Jeudi 27 août 2026

- 07h30 : Réveil
- 07h45 – 08h45 : Footing / PPG
- 09h00 – 10h00 : Petit déjeuner / douche
- 10h00 – 12h00 : Jeux collectifs
- 12h30 – 13h30 : Repas
- 13h30 – 14h00 : Temps calme
- 14h00 – 16h00 : Sortie canoë
- 16h30 – 18h00 : Rangement
- 18h00 : Départ
- 19h30 : Retour à la Maison des Sports (Nevers)

Trousseau pour la nuit

Pour dormir :

- Oreiller
- Sac de couchage chaud (+ sac à viande en option)
- Lampe de poche
- Gourde
- Sac à dos pour les affaires personnelles

Pour s'habiller :

- 1 judogi
- 1 vêtement de pluie avec capuche
- 1 survêtement
- 1 paire de baskets
- 1 paire de tongs/zoories (douche et sortie tatami)
- 1 pyjama (chaud de préférence)
- 3 paires de chaussettes
- 3 sous-vêtements
- 3 t-shirts
- 1 gros pull

Pour la toilette :

- 1 serviette de douche
- Brosse à dents + dentifrice
- Savon
- Shampoing
- Brosse ou peigne

Divers :

- Crème solaire
- Maillot ou short de bain + serviette
- Pochette ou sac à linge sale
- Mouchoirs en papier
- Livre ou jeux de société
- Deuxième gourde (facultatif mais conseillé)