

Conseils pour un bon stage :

Les stages Michel ROSSIGNON vous remercient pour la confiance témoignée. L'ensemble du cadre éducatif et sportif s'efforcera de répondre encore et toujours favorablement à cette marque d'attention.

* Du lundi 10h00 (rdv entre 9h et 9h30 dans le hall d'entrée du centre sportif de l'Hydrion – Arlon) au vendredi 17h30 (rencontres dès 15h30 au terrain de football suivies d'une remise de l'attestation avec résultats individuels).

Quelques conseils pour un bon déroulement lors du séjour à l'Hydrion ARLON.

1. Eviter d'emporter des objets de valeur (GSM notamment, trop d'argent de poche également, même si une cafétéria est ouverte chaque soirée et des distributeurs sont placés dans le hall d'entrée).
2. Les chaussures de sport doivent tenir compte des différentes surfaces utilisées (herbe, salle, synthétique, et bois).
3. Une bonne alimentation et surtout une bonne hydratation sont nécessaires : les internes reçoivent des repas excellents et riches pour les besoins sportifs, l'eau à table et les aliments sont servis à volonté.
4. Les externes doivent se munir d'un « casse-croûte » pour midi, les collations sont offertes (eau pendant toute la journée et un fruit / un cake / une friandise ... l'après-midi).
5. En été les stagiaires se rendent à la piscine en plein air (maillot de bain obligatoire, pas de short de bain !)
6. Le matin, le début des activités est prévu à 9h15 (rdv 9h00 pour les externes aux vestiaires et inspection des chalets pour les internes avant de se rendre aux terrains) et la journée se termine à 17h30 (douches à disposition).
7. Respect des gens (accent sur le plaisir du jeu, la camaraderie, ...), respect des choses (garder l'endroit propre, rangement du matériel, ...), respect des consignes (horaire, consignes FB, ...).
8. Rencontres de fin de stage dès 15h30 le vendredi, les moniteurs sont à votre disposition pour répondre à des questions éventuelles : nous partageons généralement ce moment devant une boisson voire une saucisse grillée en pure convivialité.

A ne pas oublier pour les internes :

- Trousse de toilette (savon, dentifrice, shampoing, ...).
- Essuies, gants de toilette,...
- Sandalettes pour les douches.
- Chaussures de football, de jogging, de salle.
- Maillot de bain en été (rappel : pas de short), et essuie de bain.
- Sac de couchage éventuel et une taie d'oreiller (des draps sont prévus sur place malgré tout !).
- Les gardiens doivent tenir compte des conditions météo et des deux heures d'entraînement spécifiques.
- ... des maillots, des shorts et des chaussettes, mais encore trainings et « coupe-vent » évidemment !



Stages Michel ROSSIGNON DEPUIS 1978 ... par passion !

La feuille médicale pour les nouveaux stagiaires est importante en vue d'établir un dossier pour chacun !