

Stages

Ecole de Sports de l'ULB

a.s.b.l.

PROGRAMME 2008-2009

9 à 18 ans : Stages spécifiques

Basketball – Football en salle	2
Hockey sur Gazon – Judo – Multi danse	3
Tennis	4

4 à 12 ans : Stages d'initiation sportive

Anglais multisports → immersion totale	5
Cirque « Fun Ambule »	5
Les petits spirous bondissants	6
Multi-peps	6
Néerlandais multisports → immersion totale	6

7 à 16 ans : Stages culturels et scientifiques

Comédien en herbe	7
L'aventure c'est ma nature	7
Les fous du labo 4	8
Les zoulous dans tous leurs états	8
Stage cré"actif"	8
Tintin, petit reporter	8

Sport études	12-13
---------------------	-------

Ecole de Sports de l'ULB a.s.b.l.

Avenue Paul Héger 22 CP 166/01 • 1000 Bruxelles

Tél. 02 - 650 24 79 • Fax 02 - 650 25 84

E-mail : ecole-de-sports@ulb.ac.be

Site internet : www.esprit-ulbsports.eu



Communauté Wallonie - Bruxelles
Communauté Française de Belgique

avec le soutien de
la Région de Bruxelles-Capitale



met de steun van
het Brussels Hoofdstedelijk Gewest



Avec l'aide de la Commission
Communautaire Française



RÉGION WALLONNE



Conditions générales

Stage en externat pour filles et garçons

- Moniteurs diplômés.
- 5 heures d'entraînement par jour.
- T-shirt, collations.
- Tenue sportive indispensable, prévoir vêtements de rechange.
- Assurance comprise.
- Douche obligatoire.

Remarques

- Les paiements doivent nous parvenir 15 jours avant le début des stages.
- Un prélèvement de 12,50 € de frais administratifs sera effectué en cas d'annulation dans les 15 jours qui précèdent le stage.

Accueil

Bât. E1, Grand Hall des Sports du Solbosch

Accès 87A, avenue A. Buyt - 1050 Bruxelles - 02/650 21 68

Horaire

De 9 h à 16 h 30.

Garderie

De 7 h 30 à 8 h 45.

De 16 h 30 à 18 h.

Prix

Si 5 jours :

85 € sans repas

99 € avec repas

Si 4 jours :

68 € sans repas

79 € avec repas

**CHÈQUES SPORTS
ACCEPTÉS**

sodexo

Si 3 jours :

51 € sans repas

59 € avec repas

Basketball

10 à 18 ans

Du 22.12 au 26.12.2008 **X-mas*** → 4 jours

Du 14.04 au 17.04.2009 **BB83** → 4 jours

Du 20.07 au 24.07.2009 **BB84** → 4 jours

Du 17.08 au 21.08.2009 **BB85**

- Programmes rédigés par des coaches renommés.
- Entraînements spécifiques basés sur des fondamentaux, des techniques individuelles et collectives.

*Organisation X-mas. Nous consulter pour plus d'informations.



Football en salle

10 à 16 ans

Du 06.07 au 10.07.2009 **FB18**

Du 10.08 au 14.08.2009 **FB19**

- Entraînements spécifiques en salle et sur terrain synthétique.
- Chaussures intérieures et extérieures indispensables (pas de chaussures à crampons).



Hockey sur gazon

8 à 12 ans

Du 06.04 au 10.04.2009 **OK09**

Du 29.06 au 03.07.2009 **OK10**

Du 03.08 au 07.08.2009 **OK11**

- Apprentissage des fondamentaux.
- Travail technique et tactique sur terrain synthétique.
- Jeu global et exercices ludiques.
- Matériel mis à disposition : stick, jambières, balles,...
- A prévoir : chaussures de sport, chaussettes hautes (type football), vêtement de pluie.
- Mercredi après-midi : Piscine.



Judo

6 à 14 ans

Du 29.12 au 02.01.2009 **JO59** → 4 jours

Du 14.04 au 17.04.2009 **JO60** → 4 jours

Du 29.06 au 03.07.2009 **JO61**

Du 24.08 au 28.08.2009 **JO62**

- Entraînements spécifiques basés sur le travail au sol et debout.
- Combinaisons et enchaînements.
- Mercredi après-midi : piscine (sauf semaine de 3 jours).



Multi Danse

8 à 12 ans

Du 06.04 au 10.04.2009 **MD22**

Du 06.07 au 10.07.2009 **MD23**

Du 27.07 au 31.07.2009 **MD24**

Du 24.08 au 28.08.2009 **MD25**

- Stage d'initiation aux diverses danses contemporaines.
- Expression corporelle et danse créative.



Tennis 10 à 18 ans

Du 29.06 au 03.07.2009 **TE62**
Du 06.07 au 10.07.2009 **TE63**
Du 17.08 au 21.08.2009 **TE64**
Du 24.08 au 28.08.2009 **TE65**

- Terrains extérieurs, 4 enfants par terrain.
- Groupes selon niveau et âge.
- Mini-tournois. Raquettes de tennis indispensables.
- En cas de pluie : activités multisports indoor.



Conditions générales

Stage en externat pour filles et garçons

- Moniteurs diplômés.
- 5 heures de sport par jour.
- T-shirt, collations.
- Tenue sportive indispensable.
- Vêtements de pluie.
- Assurance comprise.
- Garderie à l'accueil.

Remarques

- Les paiements doivent nous parvenir 15 jours avant le début des stages.
- Un prélèvement de 12,50 € de frais administratifs sera effectué en cas d'annulation dans les 15 jours qui précèdent le stage.

Accueil

Bât. E1, Grand Hall des Sports du Solbosch

Accès 87A, avenue A. Buyl - 1050 Bruxelles - 02/650 21 68

Horaire

De 9 h à 16 h 30.

Garderie

De 7 h 30 à 8 h 45.

De 16 h 30 à 18 h.

Prix

Si 5 jours :	Si 4 jours :	Si 3 jours :
85 € sans repas	68 € sans repas	51 € sans repas
99 € avec repas	79 € avec repas	59 € avec repas



Anglais multisports 9 à 12 ans

Du 13.07 au 17.07.2009 **ANG10**

Du 03.08 au 07.08.2009 **ANG11**

Initiation à l'anglais pour niveaux débutant ou faible.

- **Avant-midi** : Apprentissage ludique de l'anglais : jeux de rôle, exercices, bandes dessinées.
- **Après-midi** : Pratique sportive en anglais : sports ballons, sports raquettes, gymnastique, base-ball, trampoline.
- Tenue sportive indispensable.

IMMERSION
TOTALE



Cirque « Fun Ambule » 8 à 12 ans

Du 22.12 au 26.12.2008 **CIRQ24** → 4 jours

Du 06.04 au 10.04.2009 **CIRQ25**

Du 29.06 au 03.07.2009 **CIRQ26**

Du 13.07 au 17.07.2009 **CIRQ27**

Du 27.07 au 31.07.2009 **CIRQ28**

Du 17.08 au 21.08.2009 **CIRQ29**


Du 24.08 au 28.08.2009 **CIRQ30**

- Stage pluridisciplinaire sur le monde du cirque.
- **Avant-midi** : Jonglerie (foulard, balle, diablo,...) • Équilibre (échasses, rola bola, balle,...)
- **Après-midi** : Acrobaties et jeux d'acteur (clown).




Les petits spirous bondissants (psychomotricité) 4 à 5 ans

Du 22.12 au 26.12.2008	PSM63 → 4 jours
Du 29.12.08 au 02.01.09	PSM64 → 4 jours
Du 06.04 au 10.04.2009	PSM65
Du 14.04 au 17.04.2009	PSM66 → 4 jours
Du 29.06 au 03.07.2009	PSM67
Du 06.07 au 10.07.2009	PSM68
Du 13.07 au 17.07.2009	PSM69
Du 20.07 au 24.07.2009	PSM70 → 4 jours
Du 27.07 au 31.07.2009	PSM71
Du 03.08 au 07.08.2009	PSM72
Du 10.08 au 14.08.2009	PSM73
Du 17.08 au 21.08.2009	PSM74
Du 24.08 au 28.08.2009	PSM75

- 
- **Avant-midi** : Piscine (accoutumance à l'eau, jeux, natation).
 - **Après-midi** : Psychomotricité - Activités d'éveil, de coordination. Jeux de mini-ballons Raquettes - Parachute.

Multi-Peps (multisports) 6 à 9 ans - 10 à 12 ans

Du 22.12 au 26.12.2008	ISO122 → 4 jours
Du 29.12.08 au 02.01.09	ISO123 → 4 jours
Du 06.04 au 10.04.2009	ISO124
Du 14.04 au 17.04.2009	ISO125 → 4 jours
Du 29.06 au 03.07.2009	ISO126
Du 06.07 au 10.07.2009	ISO127
Du 13.07 au 17.07.2009	ISO128
Du 20.07 au 24.07.2009	ISO129 → 4 jours
Du 27.07 au 31.07.2009	ISO130
Du 03.08 au 07.08.2009	ISO131
Du 10.08 au 14.08.2009	ISO132
Du 17.08 au 21.08.2009	ISO133
Du 24.08 au 28.08.2009	ISO134

- 
- **Avant-midi** : Piscine (avec encadrement).
 - **Après-midi** : Sports ballons - Sports raquettes - Gymnastique Trampoline - Tchoukball Kin ball - Unihoc - Frisbee Base-ball - Indiac.

Néerlandais multisports 9 à 12 ans

Du 06.04 au 10.04.2008	NL34
Du 27.07 au 31.07.2008	NL35
Du 10.08 au 14.08.2008	NL36

IMMERSION TOTALE

Initiation au néerlandais pour niveaux débutant ou faible.

- **Avant-midi** : Apprentissage ludique du néerlandais : jeux de rôle, exercices, bandes dessinées.
- **Après-midi** : Pratique sportive en néerlandais : sports ballons, sports raquettes, gymnastique, base-ball, trampoline.
- Tenue sportive indispensable.



Conditions générales

Stage en externat pour filles et garçons

- Moniteurs diplômés.
- 5 heures d'activités jour.
- T-shirt, collations.
- Vêtements de pluie.
- Assurance comprise.
- Garderie.

Remarques

- Les paiements doivent nous parvenir 15 jours avant le début des stages.
- Un prélèvement de 12,50 € de frais administratifs sera effectué en cas d'annulation dans les 15 jours qui précèdent le stage.

Accueil

Bât E1, Grand Hall des Sports du Solbosch
Accès 87A, avenue A. Buyl - 1050 Bruxelles
Tél. 02-650 21 68

Horaire

De 9 h à 16 h 30.

Garderie

De 7 h 30 à 8 h 45.

De 16 h 30 à 18 h.

Prix

Si 5 jours :	Si 4 jours :	Si 3 jours :
85 € sans repas	68 € sans repas	51 € sans repas
99 € avec repas	79 € avec repas	59 € avec repas



Comédien en herbe 8 à 12 ans

Du 06.04 au 10.04.2009	TH14
Du 13.07 au 17.07.2009	TH15
Du 03.08 au 07.08.2009	TH16
Du 24.08 au 28.08.2009	TH17

- Stage de découverte de l'univers théâtral à travers des saynètes, mimes et contes.
- Réalisation d'une petite pièce.
- Exercices d'improvisation.



L'aventure c'est ma nature 10 à 14 ans

Du 22.12 au 26.12.2008	NAT26 → 4 jours
Du 06.04 au 10.04.2009	NAT27
Du 20.07 au 24.07.2009	NAT28 → 4 jours
Du 17.08 au 21.08.2009	NAT29

- Découverte active de la nature, visites, observations, récoltes.
- Promenades, rencontres, respect de l'environnement.



Les fous du Labo 4 9 à 11 ans - 12 à 14 ans

Du 14.04 au 17.04.2009 **SC37** → 4 jours
 Du 06.07 au 10.07.2009 **SC38**
 Du 03.08 au 07.08.2009 **SC39**

- Initiation technique à la navigation sur Internet, sélection de sites, analyse critique des informations, multimédia.
- Chimie, physique, analyses, expériences individuelles.



Les zoulous dans tous leurs états 8 à 12 ans

Du 14.04 au 17.04.2009 **PCD43** → 4 jours
 Du 29.06 au 03.07.2009 **PCD44**
 Du 20.07 au 24.07.2009 **PCD45** → 4 jours
 Du 10.08 au 14.08.2009 **PCD46**

- Initiation rythmique, percussions africaines, djembes.
- Danses, mouvements, expression corporelle.



Stage cré"actif" 6 à 9 ans

Du 22.12 au 26.12.2008 **CRÉA14** → 4 jours
 Du 14.04 au 17.04.2009 **CRÉA15** → 4 jours
 Du 29.06 au 03.07.2009 **CRÉA16**
 Du 20.07 au 24.07.2009 **CRÉA17** → 4 jours
 Du 10.08 au 14.08.2009 **CRÉA18**

- Travail de différentes matières : bois, métal, carton, plâtre,...
- Utilisation de techniques variées : gravure, sculpture, dessin,...



Tintin, petit reporter 8 à 12 ans

Du 06.07 au 10.07.2009 **JOCA28**
 Du 17.08 au 21.08.2009 **JOCA29**

- Visite de différents médias - Expériences sur les ondes FM (Radio Campus).
- Jeux démocratiques, discussions, négociations, votes, jeux de rôle, visites rencontres.
- Réalisation d'un journal.



HYGIÈNE CORPORELLE

L'hygiène corporelle ne devrait plus être un souci dans notre société occidentale. Cependant, nous sommes régulièrement confrontés à des jeunes qui au sortir des entraînements, ne prennent pas le temps de se doucher.

Cette constatation trop fréquente nous amène à agir également dans ce domaine. En effet dorénavant tous nos sportifs stagiaires prendront **une douche avant de rentrer** chez eux.

Confiants dans le soutien que nous recevrons des parents, nous sommes certains que ces actions porteront leurs fruits.

En effet, rappelons nous que les bonnes habitudes sont à acquérir dès le plus jeune âge.



HYGIÈNE ALIMENTAIRE

L'hygiène alimentaire est devenue un souci de société vu le nombre augmentant de jeunes en surcharge pondérale. Dans le souci de préserver la santé des enfants qui nous sont confiés, nous avons introduit certaines règles telles que la consommation d'eau qui remplace celle des canettes ou encore une variété au niveau des repas et des collations. Une alimentation équilibrée et variée sera un des garants de bonne santé des jeunes.

Dates		Stages sportifs spécifiques						
		Basketball	Football en salle	Hockey	Judo	Multi Danse	Tennis	Anglais Multi
Noël	Du 22.12 au 26.12.2008*	X-Mas						
	Du 29.12.08 au 02.01.09*				JO59			
Pâques	Du 06.04 au 10.04.2009			OK09		MD21		
	Du 14.04 au 17.04.2009*	BB83			JO60			
Été	Du 29.06 au 03.07.2009			OK10	JO61		TE62	
	Du 06.07 au 10.07.2009		FB18			MD22	TE63	
	Du 13.07 au 17.07.2009							ANG10
	Du 20.07 au 24.07.2009*	BB84						
	Du 27.07 au 31.07.2009					MD23		
	Du 03.08 au 07.08.2009			OK11				ANG11
	Du 10.08 au 14.08.2009		FB19					
	Du 17.08 au 21.08.2009	BB85					TE64	
	Du 24.08 au 28.08.2009				JO62	MD24	TE65	
	Pages	2	2	3	3	3	4	5

* stage de 4 jours



Stages d'initiation sportive					Stages Culturels et scientifiques				
------------------------------	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--

Sports	Cirque	Les Petits Spirous bondissants	Multi-peps	Néerlandais multisports	Théâtre	Nature	Les Fous du Labo 4	Les Zoulous dans tous leurs états	Stage Créa "actif"	Tintin, petit reporter
CIRQ24	PSM63	ISO122				NAT26			CREA14	
	PSM64	ISO123								
CIRQ25	PSM65	ISO124	NL34	TH14	NAT27					
	PSM66	ISO125				SC37	PCD43	CRÉA15		
CIRQ26	PSM67	ISO126					PCD44	CRÉA16		
	PSM68	ISO127				SC38			JOCA28	
CIRQ27	PSM69	ISO128		TH15						
	PSM70	ISO129			NAT28		PCD45	CRÉA17		
CIRQ28	PSM71	ISO130	NL35							
	PSM72	ISO131		TH16		SC39				
	PSM73	ISO132	NL36				PCD46	CRÉA18		
CIRQ29	PSM74	ISO133				NAT29				JOCA29
CIRQ30	PSM75	ISO134		TH17						
	5	6	6	6	7	7	8	8	8	8



Philosophie

Tu désires allier études et sport en complémentarité avec ton club, alors l'Ecole de Sports peut te proposer un contrat d'avenir!

LE DÉFI que se lance l'U.L.B. à travers l'Ecole de Sports est de faire de ces jeunes de très bons sportifs tout en confortant leur réussite scolaire d'abord, universitaire ensuite.

► Pour qui ?

Garçons et filles fréquentant l'enseignement primaire et secondaire répartis selon l'âge et le niveau.

► Pourquoi ?

Réussir la complémentarité études/sports sans compromettre la réussite scolaire.

Nos entraîneurs :

► Basketball

Patrick MUylaert

- Breveté ADEPS.

Silfredo CASERO LEON

- Joueur équipe Nationale Cubaine.
- Licencié en Education physique

► Judo

Bouzian EL AMRI

- Ceinture noire 3^{ème} dan.
- Diplômé ADEPS.
- 3 x champion de Belgique (Masters)
- Médaille de bronze - Championnats du Monde Brésil 2007 - Championnats du Monde par équipe 2008
- Vice-champion de Belgique universitaire par équipe en tant que coach.



Talon à renvoyer à l'Ecole de Sports

Avenue Paul Héger 22 - C.P. 166/01 à 1000 Bruxelles - Fax : 02/650.25.84

Je soussigné(e)

Né(e) le Domicilié(e) :

Tél./GSM :

E-mail :

souhaite : obtenir un dossier complet Ecole de Sports obtenir un rendez-vous

poser ma candidature à l'Ecole de Sports

Mon école : Mon classement/niveau :

Mon club :

Date :

Signature

Signature des parents :
(si nécessaire)

Modalités pratiques du *basketball*

▶ **Lieu :**

- Hall des Sports du Solbosch
(Avenue A. Buyl 87A - 1050 Bruxelles)

▶ **Comprenant :**

- 2 entraînements spécifiques basés sur les fondamentaux individuels et collectifs.
- le suivi scolaire (répétiteurs).
- l'assurance RC + individuelle.

▶ **Quand ? :**

De septembre 2008 à mai 2009 :
Entraînements spécifiques :

- Lundi : 17h30 - 19h
- Vendredi : 17h - 18h30

▶ **Prix :**

175 €/an + 25 € (frais administratifs)
200 €/an

Modalités pratiques du *judo*

▶ **Lieu :**

- A l'U.L.B., Campus du Solbosch.
(Avenue A. Buyl 87A - 1050 Bruxelles)

▶ **Comprenant :**

- 2 entraînements spécifiques.
- le suivi scolaire (répétiteurs).
- l'assurance RC + individuelle.

▶ **Quand ? :**

De septembre 2008 à juin 2009.
Entraînements spécifiques :

- Mardi et vendredi : 16h30 - 18h

▶ **Prix :**

175 €/an + 25 € (frais administratifs)
200 €/an



BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES 2008-2009



Compléter le formulaire commun d'inscription et de paiement s.v.p.

Talon à envoyer à : **ULB Sports** • Avenue Paul Héger 22 • C.P. 166/01
1000 Bruxelles ou par fax au 02-650 25 84

Compte École de Sports de l'ULB a.s.b.l. : 001-2127182-48

CODE STAGE : [] du [] au [] 200 []

Nom & prénom de l'enfant : []

Date de naissance : [] Age : [] ans

Adresse : [] N° : []

Code postal : [] Ville : []

Tél./GSM de la mère : [] du père : []

E-mail : []

Montant : [] € versés le [] 200 []

Repas Oui
 Non

Paiement à effectuer au plus tard 2 semaines avant le début du stage.

J'atteste que l'état de santé de mon enfant lui permet de participer au(x) stage(s) choisi(s).

Autorisation de sortie à 16h30 Oui Non

Pour accord : nom et signature du parent responsable : _____ Date : _____

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES 2008-2009



Compléter le formulaire commun d'inscription et de paiement s.v.p.

Talon à envoyer à : **ULB Sports** • Avenue Paul Héger 22 • C.P. 166/01
1000 Bruxelles ou par fax au 02-650 25 84

Compte École de Sports de l'ULB a.s.b.l. : 001-2127182-48

CODE STAGE : [] du [] au [] 200 []

Nom & prénom de l'enfant : []

Date de naissance : [] Age : [] ans

Adresse : [] N° : []

Code postal : [] Ville : []

Tél./GSM de la mère : [] du père : []

E-mail : []

Montant : [] € versés le [] 200 []

Repas Oui
 Non

Paiement à effectuer au plus tard 2 semaines avant le début du stage.

J'atteste que l'état de santé de mon enfant lui permet de participer au(x) stage(s) choisi(s).

Autorisation de sortie à 16h30 Oui Non

Pour accord : nom et signature du parent responsable : _____ Date : _____

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES 2008-2009



Compléter le formulaire commun d'inscription et de paiement s.v.p.

Talon à envoyer à : **ULB Sports** • Avenue Paul Héger 22 • C.P. 166/01
1000 Bruxelles ou par fax au 02-650 25 84

Compte École de Sports de l'ULB a.s.b.l. : 001-2127182-48

CODE STAGE : [] du [] au [] 200 []

Nom & prénom de l'enfant : []

Date de naissance : [] Age : [] ans

Adresse : [] N° : []

Code postal : [] Ville : []

Tél./GSM de la mère : [] du père : []

E-mail : []

Montant : [] € versés le [] 200 []

Repas Oui
 Non

Paiement à effectuer au plus tard 2 semaines avant le début du stage.

J'atteste que l'état de santé de mon enfant lui permet de participer au(x) stage(s) choisi(s).

Autorisation de sortie à 16h30 Oui Non

Pour accord : nom et signature du parent responsable : _____ Date : _____

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES 2008-2009



Compléter le formulaire commun d'inscription et de paiement s.v.p.

Talon à envoyer à : **ULB Sports** • Avenue Paul Héger 22 • C.P. 166/01
1000 Bruxelles ou par fax au 02-650 25 84

Compte École de Sports de l'ULB a.s.b.l. : 001-2127182-48

CODE STAGE : [] du [] au [] 200 []

Nom & prénom de l'enfant : []

Date de naissance : [] Age : [] ans

Adresse : [] N° : []

Code postal : [] Ville : []

Tél./GSM de la mère : [] du père : []

E-mail : []

Montant : [] € versés le [] 200 []

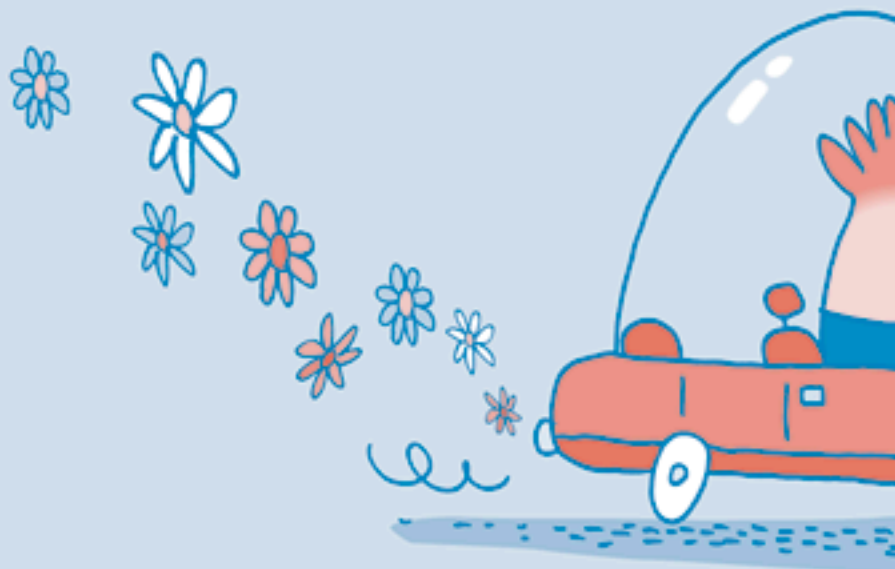
Repas Oui
 Non

Paiement à effectuer au plus tard 2 semaines avant le début du stage.

J'atteste que l'état de santé de mon enfant lui permet de participer au(x) stage(s) choisi(s).

Autorisation de sortie à 16h30 Oui Non

Pour accord : nom et signature du parent responsable : _____ Date : _____



Eco-Package Auto Avantage pour les voitures vertes*

Vous optez pour une voiture qui respecte l'environnement et dont les émissions ne dépassent pas les 120 grammes de CO₂ par km? Ethias vous offre toute une palette d'avantages, sur votre assurance comme sur votre crédit. Consultez-nous vite.

0800 23 777

www.ethias.be

ethias

On pense comme vous

* La tarification Eco-Package Auto est d'application sur les véhicules dont les émissions ne dépassent pas les 120 grammes de CO₂ par km. Prix à tempérament soumis à la loi sur le crédit à la consommation, sous réserve de modification et d'acceptation de la demande.

Organisme Préteur Ethias Banque s.a., avenue de l'Astronomie 15, 1210 Bruxelles, RPM Bruxelles - TVA BE 0420.327.328 - Ethias Droit Commun, Association d'assurances mutuelles agréée sous le numéro 0145 (A.R. des 4 et 13 juillet 1979, M.B. 14 juillet 1979). Numéro d'entreprise / TVA BE 0402.370.054. Siège social : rue des Cordiers 24, B-4000 Gilge.