

OGGETTO: VACANZE SPORTIVE 2017 A SAUZE D'OULX (33ª EDIZIONE)

STAGE DI: CALCIO, TENNIS, VOLLEY, BASKET, DANZA, MULTISPORT

Fascia di età: 7/17 anni ragazze e ragazzi
Durata del soggiorno: 14 giorni e 13 notti turno bisettimanale
7 giorni e 6 notti turno settimanale

Turni bisettimanali:

1° 18-06 / 01-07-2017
2° 02-07 / 15-07-2017
3° 16-07 / 29-07-2017

Turni settimanali:

1° 18-06 / 24-06-2017
2° 25-06 / 01-07-2017
3° 02-07 / 08-07-2017
4° 09-07 / 15-07-2017
5° 16-07 / 22-07-2017
6° 23-07 / 29-07-2017

Località: SAUZE D'OULX (Salice d'Utizio), 1500 Mt. nell'Alta val di Susa (TO).

Sede di gara dei Giochi Olimpici Invernali 2006 a 76 km da Torino. Raggiungibile con autostrada (A-32) Torino-Fréjus, con treno linea Torino - Bardonecchia e facili collegamenti con l'aeroporto di Caselle. Sauze d'Oulx è conosciuta come il "balcone delle Alpi" per la sua posizione geografica che consente di godere il sole dal sorgere al tramonto ed insieme a Oulx costituisce un comprensorio montano incantevole, ricco di storia, arte, cultura, tradizioni, vocazione turistica e sportiva.

La nuova impiantistica sportiva, realizzata in occasione delle Olimpiadi, anche d'estate rende il territorio, già privilegiato dal clima e dalla leadership invernale, una tra le zone turistiche più complete nel panorama vacanziero italiano. Sauze d'Oulx, centro montano internazionale con il più alto numero di ristoranti, discoteche, bar, è molto amata dai turisti stranieri e ospita importanti rassegne sportive, teatrali, musicali e letterarie, è rinomata per la sua enogastronomia montana ed offre una grande opportunità di manifestazioni pubbliche ed eventi di ogni genere anche per i ragazzi.

Clima: il magnifico clima di Sauze d'Oulx (piacevole escursione termica notturna), aiuta a bypassare anche le estati più torride, permettendo ai giovani atleti sia l'attività fisica che il recupero funzionale.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5695318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10126 Torino

Part. Iva 11426440019

Struttura alberghiera: Relais des Alpes (hotel 4 stelle ****) piazza III Reggimento Alpini, n. 24 – 10050 Sauze d'Oulx, Tel: 0122 859833/859831; www.hotelrelaisdesalpes.com. Situato nel centro cittadino, l'hotel dispone di 70 camere (2 / 3 / 4 posti letto) tutte dotate di servizi con doccia, telefono diretto, cassaforte privata e TV color satellitare.

L'hotel dispone di un ampio bar in stile anglosassone "Queen's Lounge", centro benessere con sauna Finlandese e idromassaggio Jacuzzi. Completamente rinnovato recentemente, è uno dei migliori quattro stelle dell'alta Valle Susa. Struttura adatta ai portatori di handicap. L'hotel dispone di ristorante, reception, bar, sala TV. Rapporto bambini / servizi 2/1.

Strutture sportive:

nel centro sportivo "Pin Court" di Sauze d'Oulx, adiacente all'albergo: 3 campi da calcetto polivalenti, 1 campo da beach volley, 4 campi da tennis, 1 palazzetto dello sport in legno lamellare polivalente e multiuso con tribune, un campo di calcio in erba naturale, 1 palestra polivalente e 2 campi da basket.

TEMPO LIBERO:

- **attività sportive:** calcetto, beach-volley, minibasket, centro benessere in hotel
- **gite:** percorso in sospensione all'Adventure Village, escursioni in pineta
- **attività di animazione:** mattutina, pomeridiana e serale con spettacoli teatrali, musica, danza, film e giochi.

INDUMENTI:

Abbigliamento sportivo fornito dalla Summerchampions (che resta ai ragazze): 1 borsa sportiva, 2 T-shirt, 2 paia di calze, 1 felpa ed 1 kit allenamento (pantaloncino e maglietta)

N.B. al momento dell'iscrizione viene richiesta l'indicazione della taglia.

Abbigliamento personale: 2 pantaloncini sportivi, scarpe da ginnastica, k-way, indumenti intimi, 1 paio di jeans o tuta, accappatoio, telo bagno, costume, ciabatte, accessori per la pulizia personale e l'abbigliamento specifico per lo sport prescelto.

ALIMENTAZIONE: il menù è stato appositamente studiato e concordato da uno staff di medici sportivi, seguendo il giusto rapporto calorico giornaliero che rispetti le esigenze e le necessità dei giovani atleti in base ai loro impegni fisici (vacanza di sport).

ASSICURAZIONI: comprese in doppia formula (Infortuni e Responsabilità Civile) per tutta la durata della vacanza.

ASSISTENZA MEDICO SPORTIVA: costante, durante tutta la durata dello stage, garantita 24 su 24, con sala medica, infermiera in albergo, medico di base a Sauze d'Oulx, e per emergenze, pronto soccorso ed ospedale a Susa.

PREMIAZIONI: ogni turno dello stage si concluderà con una grande festa (sono invitati anche i genitori), durante la quale saranno consegnati gadget, scheda di valutazione tecnica, attestato di partecipazione, e saranno premiati, non solo gli atleti più meritevoli, ma anche i più simpatici, i più corretti ed i più educati.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5605318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10128 Torino

Part. Iva 11426440019

VISITE GENITORI: i ragazzi saranno presi in consegna solo dai genitori o da altre persone in possesso di regolare delega firmata da chi esercita la patria potestà e previa comunicazione al responsabile dello stage.

TRATTAMENTO: Pensione completa (colazione, pranzo, cena ed eventuale merenda) rapportata al livello dell'albergo, con apposito menù studiato da allenatori e medici per giovani che fanno questo tipo di attività sportiva.

SERVIZI ACCESSORI:

A) servizio lavanderia: 1) lenzuola, federe, asciugamani sono forniti, cambiati e lavati dall'hotel.
2) il lavaggio dell'abbigliamento sportivo viene effettuato direttamente dagli accompagnatori con l'ausilio del servizio lavanderia interno.

B) servizio segreteria: per snellire e facilitare le comunicazioni, gli allievi potranno essere chiamati nei seguenti orari: dalle 13,00 alle 14,45 e dalle 19,45 alle 20,30. In ogni caso è a disposizione un numero di cellulare per le emergenze, che verrà comunicato alle famiglie, dal quale i ragazzi potranno ricevere ed effettuare chiamate; verrà inoltre comunicato, il numero di cellulare del responsabile dello stage (reperibile 24 ore su 24) e della nostra segreteria che collabora con la reception dell'albergo. Per comunicazioni urgenti contattare direttamente il dottor Gabetto.

C) alla domenica, per chi lo desidera è prevista la funzione della Santa Messa con servizio istruttori.

LA QUOTA COMPRENDE:

- pernottamento con pensione completa (colazione, pranzo, cena)
- corso di calcio / volley / tennis / basket / danza / multisport con allenatori federali
- altre attività sportive sopracitate
- assistenza medica
- assicurazioni RC e infortuni
- assistenza sportivo-logistica costante
- abbigliamento sportivo

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- tutti gli extra consumati al bar (gelati, bibite, etc...)
- le telefonate dalla camera o dalla reception (da saldare direttamente all'albergo)
- fotografie
- gite ed escursioni facoltative

ORARIO D'ARRIVO E PARTENZA:

- arrivi: la domenica pomeriggio dalle 15 alle 18
- partenze: il sabato mattina entro le ore 12

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5695318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10128 Torino

Part. Iva 11426440019

DOCUMENTI:

- compilazione della scheda d'iscrizione dell'atleta
- documento d'identità o carta bianca (da tenere in valigia o nel portafoglio)
- fotografia formato tessera (da consegnare all'arrivo)
- fotocopia del tesserino sanitario (da consegnare all'arrivo)
- certificati medici (da consegnare all'arrivo):
- fotocopia certificato di vaccinazione, con richiamo antitetanico e antidifterico
- certificato di sana e robusta costituzione con idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico curante
- per i tesserati federali è valida la fotocopia del certificato di idoneità agonistica in possesso della società di appartenenza.

MODALITA' DI PAGAMENTO

Come da vostre abituali disposizioni su Cassa di Risparmio di Asti Spa – Filiale di Torino 2 – Via Nizza 162 – 10126 Torino – CODICE IBAN IT09K0608501001000000021763 COD BIC CASRIT22 intestato alla SUMMERCHAMPIONS SSD a R.L.

CONTATTI

Per informazioni e prenotazioni contattare: Summerchampions – C.so Moncalieri 69 – 10133 Torino – Tel. 011 195 06 116 – Fax 011 56 95 318 – Cellulare 335 80 47 091.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5695318
Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10128 Torino

Part. Iva 11426440019

PROGRAMMA 2017

La Summerchampions, organizza per l'estate 2017, a Sauze d'Oulx, la 33ª edizione delle "Vacanze Sportive" dedicata al calcio, tennis, volley, basket, danza o multi sport. Lo stage raduna giovani atleti (ragazzi e ragazze dai 12 ai 17 anni) di diversa età e provenienza, accomunati dall'amore per lo sport e dal piacere di trascorrere giorni di vacanza con amici che parlano il loro linguaggio, ripassando o imparando ex novo i "fondamentali" di questi sport, aiutati da uno staff tecnico all'avanguardia (istruttori, assistenti, maestri di settore giovanile, preparatori atletici, allenatori dei portieri), con la supervisione del Dott. Gigi Gabetto, dal '84 al '99 Responsabile del Settore Giovanile del Torino Calcio, che garantisce quel taglio professionistico necessario ad una buona vacanza sportiva.

Nelle 32 edizioni precedenti, grande successo e grandi numeri di presenze; molti futuri campioni come: Nesta (Montreal, ex Milan), Di Vaio (Montreal, ex Bologna), Grabbi (ex Juventus), Faraoni (Inter / Udinese), Balzaretti (Roma), etc., si formano le ossa nella gloriosa scuola e vengono proiettati nel calcio agonistico; ma il successo più importante è stato nella formazione e partecipazione di tutti coloro che, meno dotati e fortunati, hanno trovato nei consigli tecnici e morali degli educatori il passo giusto per iniziare e continuare amatorialmente questa entusiasmante **esperienza sportiva**; alcuni di loro sono già gli istruttori, i dirigenti ed i tifosi educati dello sport del 3° millennio. Oltre al calcio, abbiamo inserito il tennis, il volley, il basket, la danza ed il multisport che privilegiano anche la parte femminile della vacanza e che nella edizione appena conclusa, ha riportato un successo tecnico e numerico di grande rilevanza.

STAGE DI CALCIO

Seguendo una razionale metodologia affinata in 32 anni di stage, basata sulla conoscenza psicofisica delle qualità specifiche per le varie fasce di età, i ragazzi saranno messi in condizione di migliorare il proprio bagaglio tecnico-fisico tramite lavoro in gruppi differenziati, secondo il grado di preparazione iniziale, il livello di esperienza agonistica e l'età.

Ogni esercitazione sarà svolta con l'ausilio della palla, nel rispetto delle più avanzate teorie d'insegnamento, ed inoltre ogni ragazzo sarà intrattenuto con esercitazioni singole per migliorare la propria tecnica "di base".

Il programma tecnico sarà coordinato da Moreno Longo, ex allenatore della Primavera del Torino calcio ed attuale tecnico di serie b (Provercelli).

Il programma prevede:

Teoria, spiegazione e dimostrazione dei gesti tecnici "fondamentali" sia per quelli che devono iniziare, sia per quelli che sono già più avanti nella pratica calcistica.

Preparazione atletica: ginnastica preparatoria, mobilitazione articolare, tipologia di corsa e di respirazione, stretching e defaticamento con esercizi a terra.

Tecnica individuale di base: interno - esterno, collo piede, testa, stop, finta, dribbling, tiro in porta, etc.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5895318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10128 Torino

Part. Iva 11426440019

Tattica individuale: sovrapposizioni, tagli, incroci, marcamento, smarcamento, cambio gioco.
Schemi tattici e di squadra: marcatura a uomo, a zona, pressing, offside, palle inattive. Molte mini-partite, gare di tiri in porta, mega torneo interno e gare ufficiali, gare di rigori, gare di punizioni con premiazioni a fine stage.

Per i portieri: lavoro specifico a parte con istruttori specializzati nel ruolo, con coinvolgimento in tutte le partitine con particolare attenzione anche al gioco con i piedi.

Abbigliamento specifico personale: 2 paia di pantaloncini bianchi, parastinchi, scarpe con 13 tacchetti in gomma; per i portieri: guanti, 2 pantaloncini / pantaloni neri imbottiti, 2 maglie imbottite.

STAGE DI TENNIS

Lo staff tecnico della vacanza sportiva dedicata al tennis sarà coordinata da Vincenzo Grande, maestro Federale, coach internazionale WTA per 5 anni allenando la sorella Rita Grande (n.24 del mondo) e direttore sportivo della scuola Tennis Girasole. Tutti i maestri sono collaudati e proiettati, oltre che alla fase agonistica, anche e soprattutto all'insegnamento ed all'impostazione dei giovani che vogliono iniziare, perfezionarsi, divertirsi ed ascoltare qualche consiglio tecnico, importante nel futuro. Con Vincenzo, si alterneranno altri istruttori federali, sempre con la stessa filosofia di "apprendimento divertente" e con la stessa fresca professionalità. Per ottenere i migliori risultati a livello di apprendimento e di divertimento, i giovani verranno divisi per gruppi tenendo in considerazione il livello di gioco e l'età; il programma dello stage spazierà da esercizi sottoforma ludica per migliorare le capacità coordinative e l'approccio per i più piccoli con l'uso di materiale didattico appropriato fornito dalla Summerchampions (racchette, palle depressurizzate, rete bassa, birilli, coppette ...) sino a lezioni di tecnica avanzata e tattica per i giocatori più evoluti e pronti. Il tutto sempre previa teoria, spiegazione, dimostrazione dei gesti tecnici più importanti da parte dei maestri e correzione degli errori.

Il programma prevede:

- teoria: cura delle impugnature, preparazione mentale all'allenamento ed alla gara, evidenziazione dei colpi nel tennis (diritto, rovescio, servizio, volée e relativi posizionamenti del corpo, delle gambe e dei piedi).

- preparazione atletica: ginnastica preparatoria alla prestazione, mobilitazione articolare, tipologia di respirazione, esercizi di potenziamento muscolare specifico in base alla conformazione fisica del giovane utilizzando il proprio corpo, ginnastica defaticante e stretching.

- pratica: per i più piccoli mini-tennis, gare in cui si colpiscono bersagli, percorsi per la coordinazione, gioco, divertimento ed apprendimento. Per i più grandi esercitazioni con palle e/o racchette fornite dal maestro atte ad iniziare e perfezionare la tecnica di base nel

-diritto e rovescio da fondo campo, diritto e rovescio d'attacco, colpi al volo (volée alta e bassa di diritto/rovescio, smash), palleggio, servizio, esercitazioni tecnico tattiche a punteggio.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505115 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5695518

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10126 Torino

Part. Iva 11426440019

- **tattica:** (solo per giocatori esperti) schemi di attacco e difensivi, passaggio da situazioni difensive a quelle offensive, traiettorie da usare a seconda delle varie posizioni del campo, tempistiche e valutazioni degli avversari ...
- **giochi:** nell'arco del turno, verranno proposte gare di vario genere di palleggio dal fondo campo ed a rete, minitorneo, gara di servizio, gara di precisione ...

CORSO DI VOLLEY

Dal volley per i più grandi al mini volley per i più piccoli al beach volley per tutti, con staff tecnico all'avanguardia, selezionato ed aggiornato (tecnici, palleggianti, preparatori atletici) nella passata edizione, molto gradita dai ragazzi è stata la visita del grande campione Gigi Mastrangelo. Per rendere più efficace, piacevole e divertente l'apprendimento, seguendo un'accurata scelta e metodologia, i giovani saranno divisi per gruppi in considerazione:

- 1-delle capacità motorie e di base specifiche;
- 2-del livello di gioco;
- 3-dell'età.

Affinché il protagonista principale risulti il giovane atleta, il programma dello stage spazierà tra giochi ed esercizi presentati prevalentemente sottoforma ludica per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità coordinative e della conoscenza del gioco (mini volley), fino a lezioni di tecnica avanzata

Il programma prevede:

- **teoria:** spiegazione e dimostrazione dei gesti tecnici "fondamentali": sia per i principianti che per i giocatori esperti
- **preparazione atletica:** percorsi motori, ginnastica preparatoria, mobilizzazione articolare, tipologia di corsa e scivolamenti, utilizzo della respirazione, preparazione al gesto acrobatico, stretching e defaticamento muscolare
- **tecnica individuale:** palleggio, battuta, bagher, schiacciata
- **pratica:** per i più piccoli mini volley: gare a bersaglio, percorsi per la coordinazione, giochi a tema, partite (2>2, 3>3, 4>4); per i più grandi: esercitazioni mirate per lo sviluppo e il miglioramento del palleggio, del bagher, della battuta, della schiacciata, partite, gare a tema, tornei. Sedute di tattica e schemi di gioco (volley, beach volley). Il tutto condito da divertimento, professionalità, educazione ed apprendimento.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

CORSO DI BASKET

Giocare a basket significa prima di tutto grande divertimento, nel rispetto delle regole, degli avversari, ma soprattutto di se stessi; lavorare con grande determinazione ma sempre con il sorriso sulle labbra.

A seconda delle fasce d'età l'attività verrà differenziata e sarà concentrata sull'evoluzione e sulla crescita psicofisica dell'atleta stesso.

Utilizzando una metodologia innovativa, dove il ragazzo viene "formato", si metteranno in risalto le capacità e le qualità intrinseche del giocatore, in una continua ricerca del migliorarsi e del crescere.

Saranno seguiti da istruttori preparati ed operanti nei più importanti settori giovanili, i quali si metteranno a completa disposizione per accompagnarli nella loro crescita individuale.

Il programma prevede:

teoria - Aiutati da supporti audiovisivi si lavorerà sul gesto tecnico per migliorare l'uso dei fondamentali di gioco, quali palleggio, passaggio e tiro, esaminando tecnicamente le più belle partite degli ultimi anni.

Struttura degli allenamenti:

- per i più piccoli la ricerca del gioco sarà alla base dell'allenamento stesso; si insegnerà loro l'uso dei fondamentali (palleggio, passaggio, tiro) all'interno di gare, circuiti tornei e giochi di ogni tipo.
- per i più grandi gli allenamenti verranno gestiti con una prima parte fisica di riscaldamento e stretching, andature per imparare il gesto della corsa, salto e spostamento laterale.
- per i più evoluti, invece, verranno proposte esercitazioni tattiche con lo studio degli schemi offensivi, conoscenza delle collaborazioni a 2, 3 giocatori fino al raggiungimento del 5 contro 5. Verranno inoltre proposti tornei e giochi giornalieri/settimanali, oltre il campionato di 5 contro 5 con allenatori e arbitri come fosse una partita vera.

CORSO DI DANZA:

CLASSICA- MODERN-JAZZ - MUSICAL - HIP-HOP

Corsi artistici rivolti sia all'apprendimento della danza sia della musica nelle loro varie espressioni. Al termine di ognuno dei corsi di studio gli allievi potranno partecipare al divertentissimo spettacolo "Giovani talenti on stage", con il quale gli spettatori potranno apprezzare le qualità artistiche di ogni allievo ed il loro grado di preparazione raggiunto. **Staff artistico:** tutta la sezione artistica è coordinata da Barbara Casto, nostra insegnante dal 2012, (diplomata TNT-Regione Piemonte e Direttrice de La Città e L'Arte - Balletto di Moncalieri) e docenti di grande professionalità si alterneranno per offrire qualità ma anche divertimento ed allegria per trascorrere una indimenticabile vacanza.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 ● 10133 Torino, Italy ● Tel. +39 011.19505116 ● Cell. +39 333.8047091 ● Fax +39 011.5695318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 ● 10128 Torino

Part. Iva 11426440019

Lo stage si svolgerà su due livelli:

- 1) - per partecipanti a medio ed alto grado di preparazione
- 2) - per principianti e livelli elementari

Struttura dei corsi:

DANZA CLASSICA: sbarra a terra per la sensibilizzazione osteo-articolare, rinforzo e flessibilità, sbarra per lo studio degli elementi della tecnica, centro per la postura, l'equilibrio, il peso, la ripetizione degli esercizi della sbarra, i salti, la ritmica, l'espressione e lo studio delle forme

DANZA MODERNA: Warm-up, esercizi al centro e studio delle principali combination per la danza jazz/musical, studio dei diversi stili dell'hip-hop, popping, locking e free style.

Abbigliamento specifico personale: scarpine da danza, 2 collant o senza piede, 2 body, per i principianti calzini di cotone, maglietta di cotone e 2 paia di pantaloncini bianchi, per hip-hop scarpe da ginnastica, fuseaux.

CORSO MULTISPORT

La filosofia di questo tipo di stage permette agli allievi di provare e valutare tante tipologie di sport senza inquadarsi da subito in un unico filone specifico ma assaporando e scegliendo il meglio che ogni disciplina sportiva può offrire; ovviamente in divertimento ed in rispetto delle regole generali che ogni attività ludica comporta. I partecipanti al "MULTISPORT" potranno praticare a scelta più discipline tra quelle proposte (calcio, tennis, basket, volley) e trascorrere il tempo libero (calcetto, mini volley, beach volley, minibasket, baseball, nuoto, ginnastica, attività culturali e gite) e le attività serali (animazione, film per ragazzi, musica) con tutti gli altri partecipanti in modo da rendere la vacanza elettrizzante, sana e divertente.

SUMMERCHAMPIONS S.S.D. A R.L.

Corso Moncalieri 69 *** 10133 Torino, Italy *** Tel. +39 011.19505116 *** Cell. +39 335.8047091 *** Fax +39 011.5695318

Sede Legale: Corso Duca degli Abruzzi, 10 *** 10128 Torino

Part. Iva 11426440019