



WEEK-END ANNIVERSAIRE
 1954 • 2024
70
ans
 d'EPGV en Savoie,
ÇA SE FÊTE !
 8 9 8
 JUIN 2024 - AILLON LE JEUNE





EDITO

1954-2024 : 70 ans d'EPGV en Savoie, ça se fête !

Depuis début janvier, vous avez été nombreux à vous impliquer dans les différentes célébrations de notre anniversaire à travers tout le territoire et nous vous en remercions.

Randonnée nocturne sur Albertville, journée découverte à La Ravoire, soirée binôme avec Voglans Viviers, après-midi défis et soirée déguisée sur Chambéry, pique-nique au Fort du Mont du côté de Tours en Savoie ou au lac de St-Vital pour Mercury Verrens, Flashmob à Aix les Bains ont été autant d'occasion de se rencontrer et de faire découvrir nos activités au grand public.

Afin de clore dignement cet anniversaire, nous sommes heureux de vous proposer un week-end complet avec soirée festive, nuitée et repas jalonné d'activités diverses.

Ce week-end s'adresse à tous les dirigeants de clubs et animateurs sportifs de la Savoie.



LE LIEU - LES NIVÉOLES

Le centre de vacances "Les Nivéoles" est situé à 1000m d'altitude, au cœur du PNR des Bauges.

L'authenticité du village offre un cadre propice aux activités de plein air et à la détente.

L'hébergement se présente sous la forme de chambres partagées allant de 2 à 5 lits simples. Deux chambres du centre peuvent accueillir des personnes à mobilité réduite.

Pour la détente, vous avez accès librement à la bibliothèque du centre, à son bar/salon cheminée et à son terrain de pétanque.

Les Nivéoles disposent d'un grand parking gratuit.

**Centre de Vacances
Les Nivéoles
Aillons-Margéraz 1000
73340 Aillon-le-Jeune**

TARIFS

**45€/pers.
tout compris***

- ateliers
- dîner festif
- soirée dansante
- nuitée
- petit-déjeuner
- Pique-nique

*Supplément de 2,50€ par personne pour la visite de la Chartreuse d'Aillon.

.....

**35€/personne le
samedi uniquement**

- ateliers
- dîner festif
- soirée dansante

LE PROGRAMME

Samedi 8 juin

Journée Fédérale FFEPGV

14h-14h25

accueil et répartition dans les chambres

14h30-14h45

présentation de l'équipe et du programme

15h – 16h30 Activités au choix

Fit Stick + Méthode Feldenkrais
OU

Conférence sur le Sommeil

17h – 18h15

Temps d'informations fédérales et échanges clubs/Codep

18h20 – 19h

Quartier libre

19h

Apéritif et discours inaugural

19h15

Début du dîner festif

20h30

Soirée dansante animée par Jérémy l'Ambiance

Dimanche 9 juin

8h – 9h30

Petit déjeuner, libération des chambres

9h – 12/13h Activités au choix

Quartier libre

OU

Fit Ball

OU

Visite de la chartreuse d'Aillon

12h – 13h

Pique-nique partagé

ACTIVITÉS AU CHOIX



Le **Fit Stick** est une activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant en rythme avec des baguettes. Il s'agit d'ailleurs du cardio, de la danse et des percussions.



La méthode **Feldenkrais** est une approche corporelle basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler ses potentialités.



Le **Fit'Ball** est une activité physique pratiquée avec un ballon de gymnastique qui sollicite et renforce en priorité la musculature profonde grâce à la recherche permanente de ré-équilibration sur le ballon.



Conférence Sommeil

« Bien dormir : pourquoi ? comment ? » animée par Françoise Goin, chargée de prévention et promotion de la santé (Radiance Mutuelle)



Visite de la Chartreuse d'Aillon

Une balade guidée qui permet de comprendre le fonctionnement du monastère, le rôle de la corrie d'origine et d'appréhender l'ampleur de la chartreuse.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscrivez-vous directement sur Helloasso et réglez en ligne ici 

ou complétez et renvoyez ce bulletin au Codep EPGV73 avant le 5 mai 2024 accompagné de votre règlement.

NOM- PRÉNOM :

.....

CLUB :

.....

Serait présent(e)

- le week-end complet
- le samedi 8 juin uniquement

Je serai accompagné(e) de personnes.
Précisez les noms :

.....

.....

.....

.....

- Je souhaite réserver lits pour la nuitée
- Cochez cette case si vous avez besoin d'un accès pour personne à mobilité réduite

Je souhaite m'inscrire aux activités suivantes :

- Fit Stick (gratuit) pour personnes
- Feldenkrais (gratuit) pour personnes
- Conférence Sommeil (gratuit) pour personnes
- Fit Ball (gratuit) pour personnes
- Visite de la chartreuse d'Aillon (2,50€/personne)

Je joins mon règlement à cette inscription :

Inscription pour le week-end complet :

45€ x personnes = €

Inscription pour le samedi uniquement :

35€ x personnes = €

Visite de la chartreuse :

2,50€ x personnes = €

TOTAL =€

Chèque à l'ordre du Codep EPGV 73

Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée et sous réserve de logements disponibles.

Le Comité
Départemental EPGV
de la Savoie
(Codep Epgv 73) est
une instance
décentralisée de
la **Fédération
Française d'Education
Physique et
Gymnastique
Volontaire** .

Il joue un rôle de
structuration et de
coordination
du réseau EPGV en
Savoie en
accompagnant le
développement des
clubs : lieu ressources,
aide technique et
administrative,
accompagnement et
suivi de la formation
continue à la fois des
élus/dirigeants mais
aussi des
animateurs...

Bulletin à découper et à renvoyer au Codep EPGV 73 accompagné de votre règlement



Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
SAVOIE

Maison des Sports
90 rue Henri Oreiller
73000 Chambéry
Tél. 04 79 60 09 83
savoie@comite-epgv.fr

epgv73.fr



LE DÉPARTEMENT