



SE DÉPENSER ENTRE COPAINS TOUT EN ÉTANT BIEN ENCADRÉS : LES COLONIES DE VACANCES SPORTIVES SONT FAITES POUR CELA ! DÈS 6 ANS, EN MODE DÉCOUVERTE OU INTENSIF, CHOISISSEZ LE SÉJOUR LE MIEUX ADAPTÉ À VOTRE ENFANT. Par Thibault Bertrand



Qu'il s'agisse de pratiquer sa passion ou de découvrir une activité difficile d'accès pendant l'année, la colonie de vacances sportive offre la garantie de congés bien remplis. Et comme les « colos » traditionnelles et les stages linguistiques, elle permet d'expérimenter la vie de groupe, hors du cocon familial, pour gagner en autonomie. Résultat ? Les stages sportifs sont aujourd'hui les plus demandés par le public, avec 40 % des achats de séjours pour enfants et adolescents, selon une enquête de l'Unosel, association qui regroupe 65 organismes proposant des séjours éducatifs, linguistiques et scolaires.

● MONOACTIVITÉ OU MULTISPORT ?

Des sports plébiscités par les jeunes – football, tennis, équitation –, aux disciplines moins connues telles que le golf, la plongée sous-

marine, le tir à l'arc ou le karting, le choix est vaste. À côté des séjours 100 % foot, par exemple, les organisateurs proposent aussi des formules multiactivités pour varier les plaisirs et associer des disciplines complémentaires. Avec un séjour tennis-golf-surf-voile, votre enfant évoluera sur terre comme dans l'eau et développera ses facultés d'adresse, de concentration, d'équilibre, sa force et son esprit de solidarité... Alors, comment choisir entre mono ou pluriactivité ? Si l'enfant pratique un sport de manière assidue et qu'il souhaite progresser, un stage de perfectionnement dans sa discipline favorite, permettant d'affiner ses aptitudes techniques, répondra à ses attentes. S'il est amateur de nouveaux horizons, un séjour découverte, axé sur une ou plusieurs activités qui l'attirent, semble tout indiqué. À moins de tenter une formule hors des



sentiers battus, comme un séjour itinérant à cheval, kayak ou vélo, qui prévoit de bivouaquer sous la tente à chaque étape.

● UNE QUESTION D'INTENSITÉ PLUS QUE DE NIVEAU

Dans tous les cas, s'interroger sur le degré d'intensité sportive de la formule est capital. Stage découverte, semi-intensif, intensif : on passe d'une simple séance de sport quotidienne d'une heure et demie en moyenne, à 5 ou 6 heures d'entraînement réparties sur la journée. *« Mieux vaut que l'enfant soit motivé s'il opte pour une formule soutenue, et privilégier un programme plus léger, s'il aspire plutôt à se détendre et se reposer »*, souligne Anna Valente, assistante de production chez Sport Elite Jeunes. Parfois, un certain niveau d'expérience peut être exigé (équitation, tennis). Reste que de nombreux stages accueillent les débutants comme les pratiquants aguerris. Sur place, les animateurs constituent des groupes de niveaux homogènes, avec un programme adapté pour chacun. Nul besoin d'être un champion en herbe.

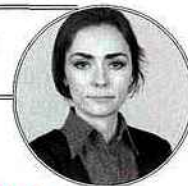
● PAS QUESTION DE DÉCIDER SANS LUI

« Pour que son séjour soit réussi, l'enfant doit être partant ! », souligne Kseniya Yasinska, déléguée générale de l'Unosel. Mieux vaut trouver avec lui la formule qui lui correspond le mieux, compte tenu de son âge, de ses envies et de sa personnalité. *« À partir de 12 ou 13 ans, l'enfant est généralement décideur, souligne Xavier Hernandez, chef de marché Enfants-Adolescents-Jeunes adultes à l'UCPA. Il choisit lui-même son séjour. C'est aussi un âge à partir duquel les jeunes ont envie de se valoriser dans une activité sportive. Ils privilégient souvent les stages monoactivités et les sports les plus engagés, riches en sensations. Avant l'âge de 10 à 12 ans, en revanche, les enfants sont plus attirés par l'aspect ludique et optent souvent pour des formules multiactivités, par essence plus récréatives. »*

Au-delà de ces considérations, la durée du stage a aussi son importance. Une, deux, voire trois semaines ? *« Si l'enfant est encore jeune, il peut être sage de miser sur un format court pour commencer, conseille Kseniya Yasinska. À moins qu'il soit habitué à partir loin de sa famille ou qu'il soit accompagné de son frère ou de sa sœur. »* À titre indicatif, la durée

L'AVIS D'EXPERT

Kseniya YASINSKA
Déléguée générale de l'Unosel



“ Évaluez la qualité de l'encadrement ”

La question de l'encadrement des stages est un point que peu de parents intègrent dans leur réflexion sur le choix d'un séjour. Elle peut pourtant avoir une incidence sur la qualité de l'accueil proposé à l'enfant et l'attention qui lui est portée. Un moniteur pour 6, 8 ou 12 jeunes, ce n'est pas forcément la même chose. Idem concernant le niveau de qualification des animateurs, entraîneurs et coachs, chargés de la pratique sportive. Dans le cadre d'un stage intensif, il peut être utile de s'informer sur leur expérience et leur niveau de qualifications (animateur Bafa, éducateur sportif breveté d'État, professeur d'EPS de l'Éducation nationale) en posant la question aux organismes sollicités.

moyenne des séjours estivaux pour enfants est de 12 jours, selon l'Unosel.

● LES POINTS À VÉRIFIER

Dans tous les cas, plutôt que d'acheter un séjour sur catalogue, mieux vaut prendre le temps de contacter l'organisme choisi pour répondre le mieux possible aux attentes et à la personnalité de l'enfant. Cette prise de contact permettra aussi d'aborder certains points pratiques. Notamment celui du transport entre les villes de départ et le lieu de vacances. Dans la plupart des cas, il peut être pris en charge par l'organisme en contrepartie d'un supplément tarifaire, mais ce n'est pas systématique et cela peut alors devenir très contraignant... à moins d'avoir choisi un séjour qui se déroulera très près de chez soi. La qualité des équipements et des installations sportives est également un sujet à aborder. Tout comme celle de l'hébergement (combien d'enfants par chambres ?) et des activités annexes (sorties, baignades, jeux, veillées) proposées en dehors des plages d'activité sportive.



Pour la question des assurances, des garanties complémentaires, de type individuelle accident, interruption de séjour, rapatriement, sont souvent proposées en supplément. À vous d'évaluer si elles sont utiles par rapport à celles incluses dans certaines assurances type multirisque habitation ou dans les services d'assistance liés à votre carte bancaire.

Enfin, informez-vous sur les éventuelles prestations optionnelles : cours de langue, passage d'un examen sportif, séances de coaching sportif individuel... Des « plus » à étudier, mais qui ont un prix.



NOTRE SÉLECTION DE 8 STAGES SPORTIFS POUR CET ÉTÉ

SÉJOURS MONOACTIVITÉS			
UCPA	SPORT ELITE JEUNES	SPORT ÉTÉ	TELLIGO
SPORT			
Football	Tennis	Spectacle équestre	Danse
SITE INTERNET			
ucpa-vacances.com	sportelitejeunes.fr	sportete.com	telligo.fr
TYPE			
Découverte, perfectionnement	Intensif	Intensif (débutants acceptés)	Découverte, perfectionnement
ÂGE			
11/13 ans	10/17 ans	11/16 ans	9/14 ans
ACTIVITÉS			
2 séances de 2h à 2h30/jour (1 en équipe et 1 technique individuelle)	5 heures/jour (2h30 de perfectionnement technique et 2h30 d'ateliers tactiques et de tournoi)	20 heures/semaine (monte, voltige, travail à pied...)	2 séances d'1h30/jour (modern jazz le matin, autres styles l'après-midi comme hip-hop, danses orientales...)
DURÉE			
7 jours	7 ou 14 jours	7 jours	11 jours
LIEU			
Amilly (Loiret)	Vichy (Allier)	Marvejols (Lozère)	Montauban (Tarn-et-Garonne)
PRIX HORS TRANSPORT (au 16 janvier 2017)			
415 € à 430 € selon dates (transport impossible par l'organisateur)	700 € pour 7 jours ou 1295 € pour 14 jours	579 €	865 € à 915 € selon dates
LES PLUS			
Découverte du jorky ball, tennis ballon, foot golf	Outils connectés de pro (raquette connectée, radar de vitesse), rencontre avec Quentin Halys, n°3 mondial junior. Option coaching individuel (110 € pour 5 x 1h)	Organisation d'une représentation pour la fin du séjour	Différents styles de danse. Chaque groupe crée sa chorégraphie et l'interprète à la fin devant les familles



J'ai même rencontré Robert Pirès !

VALENTIN, 14 ans, Clichy



WESTENDIG/GETTY IMAGES - DR

L'été dernier, je suis parti suivre un stage de foot à Vichy, durant 15 jours, avec l'organisme Sport Elite Jeunes. Je recherchais un programme assez intensif. Avec 5 heures de foot par jour, j'ai été servi. J'ai pu m'entraîner avec un ballon connecté, qui mesure la puissance, la rotation et la trajectoire du ballon. C'est un bon outil pour affiner sa technique de frappe. Un matin, on a également eu droit à la visite de Robert Pirès, l'ancien champion du monde, qui est venu échanger avec nous et répondre à nos questions.

C'était un moment fort. Ce stage m'a bien plu. Je vais d'ailleurs renouveler l'expérience cet été, en suivant un nouveau stage, toujours axé sur le foot, mais aussi sur le renforcement musculaire.

SÉJOURS MULTIACTIVITÉS			
LES COMPAGNONS DES JOURS HEUREUX	SPORTS VACANCES FORMATION	CAP JUNIORS (avec Hautes-Pyrénées Sport nature)	ACTION SÉJOURS
Voile, paddle, tennis	Skate, roller, trottinette	Sports nature et eaux vives	Football et anglais
compagnons.asso.fr	sports-vacances-formation.com	capjuniors.com	action-sejours.com
Découverte	Découverte, perfectionnement	Découverte	Intensif (stage mixte sport/anglais)
6/11 ans	8/17 ans	14/17 ans	9/12 ans ou 13/17 ans
4 à 5 demi-journées sportives et autres activités (baignade, minigolf, zoo, etc.)	2 séances de 2h/jour en moyenne (glisse, sauts, slalom)	10 séances d'1h30 de sport : VTT, kayak, spéléologie, rafting, équitation, stand-up paddle...	20 heures de football/semaine (pratique, technique, tactique, nutrition, psychologie)
8 jours	8, 15 ou 22 jours	9 jours	13 jours
Verneuil-sur-Seine (Yvelines)	Yssingaux (Haute-Loire)	Saint-Pé-de-Bigorre (Hautes-Pyrénées)	Londres
750 € (transport depuis Paris inclus)	525 €, 995 €, 1495 €, selon la durée	619 à 635 € selon dates (transport impossible par l'organisateur)	3 320 € (transport compris depuis Paris)
	Choix d'aborder les différents sports de glisse ou un seul. Option cours d'anglais (80 € pour 5 x 2h)	En camp itinérant, sous tente : une cinquantaine de km parcourus à travers rivières et chemins tout en pratiquant les activités	Encadrement en anglais par des entraîneurs diplômés du club d'Arsenal. 15 heures de cours d'anglais par semaine dans des classes internationales de 12 à 16 élèves.