



Guide pour les chefs de cours



Centre sportif national de la jeunesse CST
6598 Tenero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Chers hôtes du CST,
Chers chefs et cheffes de cours,
Chers amis et amies du sport,

Nous remercions chaleureusement les chefs de cours, moniteurs et enseignants qui se rendent disponibles pour organiser un camp d'entraînement ou une semaine sportive avec la jeune génération. Leur disponibilité n'a pas de prix. Cet engagement sans faille, primordial pour motiver les jeunes à faire du sport et à cultiver la passion du sport d'ici à l'âge adulte, est une tâche difficile de plus en plus complexe. Encore une fois MERCI à toutes ces personnes.

Dans un monde toujours plus virtuel et numérique, les camps sportifs et polysportifs organisés au CST ou non, dans des conditions estivales ou hivernales, jouent un rôle d'autant plus essentiel. Ils permettent aux jeunes non seulement d'échanger, mais encore d'apprendre à se connaître et à délaissier leur téléphone portable pour partager des expériences hors du commun. Pour toutes ces raisons et pour que vous puissiez vivre des expériences positives avec vos participants, nous nous engageons à vous accompagner encore et toujours dans la préparation et l'organisation de vos camps. N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous avez des doutes ou des questions. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver la solution qui vous convient le mieux.

L'année dernière, le visage du CST a passablement changé avec l'inauguration du bâtiment Brere: nouvelle cafétéria, salles de théorie modernes, camping novateur et salle Regazzi flambant neuve. Ces importants investissements s'inscrivent dans la volonté de la politique fédérale menée en vue de pro-

mouvoir le sport des jeunes et, plus généralement, d'accroître l'intérêt de plus en plus marqué à l'égard des futures générations et du bien-être de notre population.

La métamorphose se poursuivra en 2024. La nouvelle maison d'hôtes Dono Nazionale ouvrira vraisemblablement ses portes en août. Dotée de 140 lits, elle remplacera les maisons Mezzodi et Residence, récemment démolies. Conçue pour garantir un hébergement de qualité supérieure et répondre davantage aux besoins actuels, elle proposera des chambres de deux ou quatre lits avec salle de bain. Les années prochaines seront également rythmées par l'important chantier du centre aquatique. Les travaux d'excavation ont déjà débuté sans pour autant entraver le fonctionnement de l'actuelle piscine. La première phase durera jusque fin 2027 avec la réalisation des piscines couvertes et sera suivie, de 2027 à 2029, de la construction du nouveau bassin olympique extérieur en remplacement des piscines actuelles. Nous nous excusons d'ores et déjà des éventuels désagréments et dérangements occasionnés par cet important chantier. Nous nous efforcerons bien entendu de les contenir au maximum.

Nous vous remercions infiniment de votre engagement ainsi que de votre contribution sans lesquels l'esprit de Tenero en faveur de la promotion du sport chez les jeunes et au sein de toute la population ne pourrait subsister.

Salutations sportives,



Bixio Caprara, Dir. Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST

Table des matières

5 **Organisation et administration**

- 5 Contact
 - 6 Direction du CST
 - 10 Séance d'information
-

11 **10 règles d'or**

13 **Hébergement**

- 13 Maisons d'hôtes
-

15 **Camping**

16 **Restauration**

- 16 Cafétéria
 - 19 Camping
 - 21 Bar lounge Gottardo
-

22 **Infrastructures et matériel de sport**

- 23 Infrastructures de sport
 - 26 Sport et sécurité
 - 28 Règlement d'utilisation de la piscine
 - 31 Espace Bien-être
 - 32 Règlement pour les activités de football
 - 34 Règlement d'utilisation de résine en handball
 - 35 Challenge School Tenero
 - 36 Salles
 - 36 Technique
-

37 **Bon à savoir**

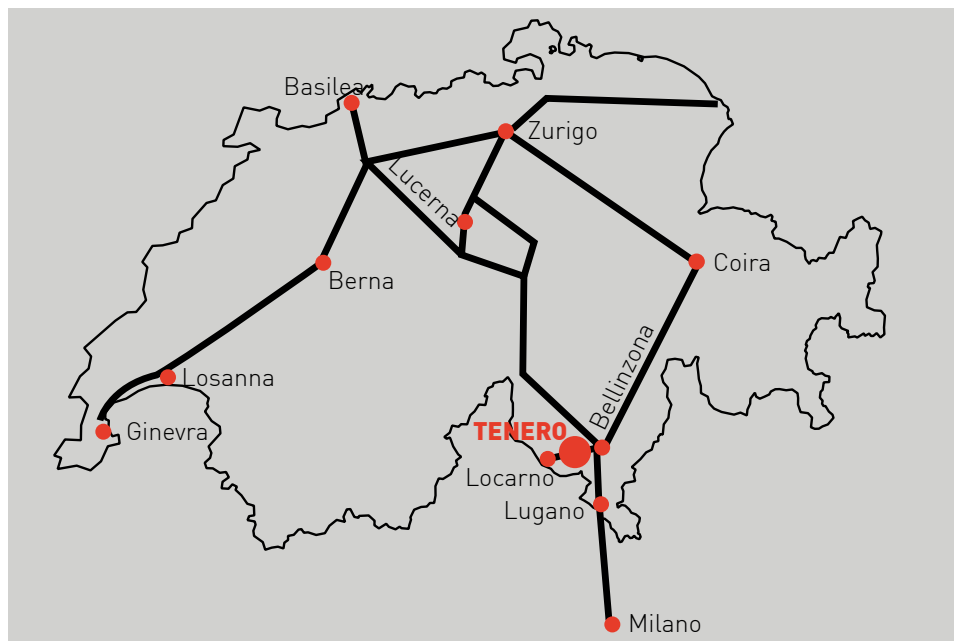
42 **Comportement en cas d'urgence**

- 42 Accident
 - 42 Incendie
 - 43 Numéros de téléphone
-

44 **Aperçu des heures d'ouverture**

- 46 Les neuf principes de la Charte d'éthique du sport
- 47 La Charte d'éthique du sport!
- 50 Liste de contrôle pour le chef de cours

Organisation et administration



Contact

Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST
Via Brere 10
CH-6598 Tenero

Téléphone +41 58 468 61 11
Fax +41 58 468 61 02
Courriel cstenero@baspo.admin.ch

www.cstenero.ch

6 Direction du CST



Bixio Caprara
Directeur du CST

bixio.caprara@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 16



Alan Matasci
Chef Support
et qualité

alan.matasci@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 08



Steffen Liess
Chef Clientèle

steffen.liess@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 76



Andrea Nessi
Chef Logistique

andrea.nessi@baspo.admin.ch
+41 58 461 81 53



**Christian
Pasquetto-Cerutti**
Chef Hôtellerie

christian.pasquetto@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 83



Elisa Mazzonzelli
Cheffe Etat-major

elisa.mazzonzelli@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 84



Ultimo aggiornamento: dicembre 2023

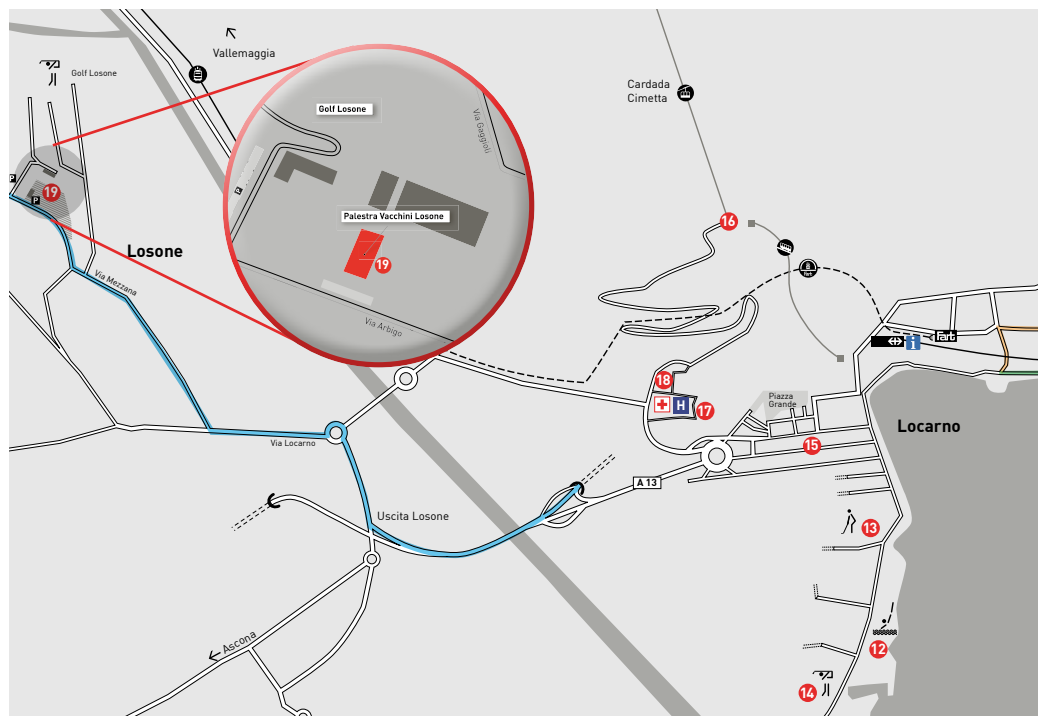
- | | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Sasso Rosso 2 Mezzodi 3 Casa ospiti 4 Dono Nazionale 8 Campeggio 10 Box bici 11 Aule Contra 12 Posteggio Bus CST 13 Centro manutenzione 14 Grill lago 15 Magazzino sud/Legnaia 16 Tenda G+S 20 Arrampicata Basodino 21 Tennis Barone 1, 2, 3, 4 22 Tennis Resa/Polivalente 1-8 23 Polivalente Peccia/
Pumptrack/Street racket/
Half-pipe 24 Frutteto 25 Sintetico Cardada 1, 2 27 Pista BMX 29 Beach volley lago 3, 4 30 Polivalente Matro 1, 2, 3 | <ul style="list-style-type: none"> 31 Beach volley lago 1, 2 32 Parkour e Street workout 33 Polivalente Madone/Street racket 34 Skimboard 35 Polivalente Ghiridone 36 Atletica leggera 37 Lotta svizzera 38 Beach soccer 39 Beach volley Gambarogno 1, 2 40 Pista finlandese 50 Palestra Brere/Aule/Auditorio/Mensa/Ricevimento 51 Palestra Squash 52 Palestra Gottardo/Aule/Sala polivalente/Bar 53 Centrale materiale sport 54 Palestra Naviglio 55 Piazzale Naviglio/Airgame | <ul style="list-style-type: none"> Centro Cantonale di Medicina dello Sport(CCMS) Punto di raccolta in caso di emergenza 60 Prato Neggia 2 61 Prato Neggia 1 62 Sintetico Brochin 1+2 63 Sintetico Brochin 3+4 64 Prato Ressigh 3 65 Prato Ressigh 2A, 2B 66 Prato Ressigh 1A, 1B 67 Tiro con l'arco Ressigh Green Golf 70 Prato Madone 71 Prato Verbano 1, 2 72 Prato Gambarogno 73 Prato Ticino 74 Pista di atletica in erba 75 Prato Tamaro 76 Prato Sassariente 1 77 Prato Sassariente 2 78 Prato Basodino | <ul style="list-style-type: none"> 79 Prato Brere 3 80 Prato Brere 2 81 Prato Brere 1 82 Prato Verzasca 1 83 Prato Verzasca 2 90 Centro nautico 95 Piscine 100 Palestra Vacchini 101 Palestra Regazzi |
|---|--|---|---|

A Settori condizione fisica

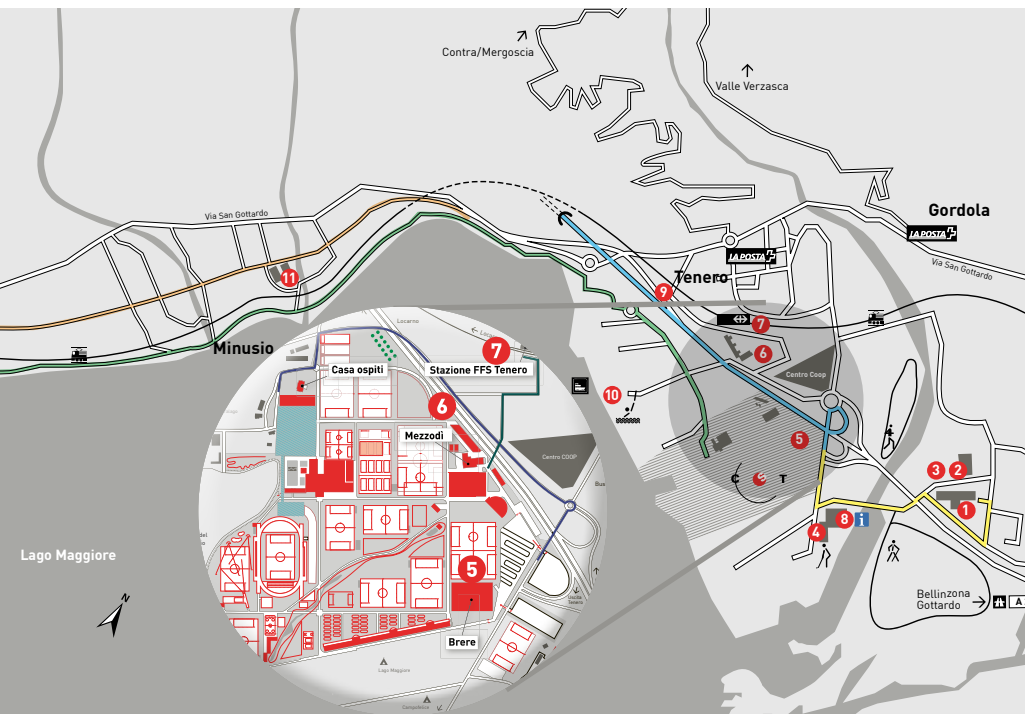
Posteggio Principale
 Posteggio Svincolo
 Posteggio Verzasca

Zona cantiere CST V

8 Losone



- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 Palestra Regazzi | 10 Attracco battello Locarno |
| 2 Palestra Scuola Media Gordola | 11 Palestra Scuola Media Minusio |
| 3 Tennis Gordola | 12 Lido Locarno |
| 4 Minigolf Tenero | 13 Minigolf Locarno |
| 5 Brere | 14 Golf Locarno |
| 6 Palestra Scuole Elementari Tenero | 15 Polizia comunale Locarno |
| 7 Stazione FFS | 16 Partenza funivia Orselina-Cardada |
| 8 Infopoint dell'Organizzazione turistica
Lago Maggiore e Valli | 17 Ospedale La Carità Locarno |
| 9 Studio medico Dr. Foiada | 18 Pronto soccorso Locarno |
| | 19 Palestra Vacchini Losone |



- Tenero – Locarno
- CST – Palestra Losone
- Mountain bike per Locarno
- CST – Palestra Regazzi
- Stazione FFS – CST
- CST amministrazione – casa ospiti/residence

Séance d'information

De fin mars à fin octobre, nous invitons, chaque semaine, les chefs de cours à une séance de 30 minutes durant laquelle ils recevront des informations actuelles s'agissant de l'hébergement, de la restauration et de l'offre sportive. Cette séance est suivie d'un apéritif de bienvenue.

Lundi Bâtiment Brere 17h

Le reste de l'année, cette séance est fixée de semaine en semaine en fonction de l'arrivée des groupes.

10 règles d'or

Chaque année, le CST accueille en même temps des milliers de jeunes et d'adultes de toute la Suisse et de l'étranger. Pour garantir le bon fonctionnement du centre et une cohabitation sans heurts, nous avons besoin de votre aide et vous prions de respecter et de faire respecter les règles suivantes:

Règle n° 1: Sécurité et silence

- Dès 22h, les maisons d'hôtes ne sont accessibles qu'avec un badge.
- Entre 22h30 et 7h, le silence doit régner à l'intérieur et à l'extérieur des bâtiments, ainsi qu'à proximité immédiate du centre et dans le village de Tenero.

Règle n° 2: Ordre et propreté

- Les hôtes du CST sont tenus de se comporter correctement et de respecter l'ordre et la propreté à l'intérieur comme à l'extérieur du centre.
- Les chiens sont interdits dans l'enceinte du CST.

Règle n° 3: Fumée

Le CST est une zone sans fumée. Cette disposition s'applique à tous les bâtiments et à l'ensemble des installations à l'exception des trois endroits ci-dessous:

- auvent près des salles de théorie Contra;
- auvent derrière le bâtiment du camping;
- zone entre le centre nautique et le débarcadère.

Règle n° 4: Alcool et drogues

- L'achat et la consommation de boissons alcoolisées est interdite au CST pour les mineurs de moins de 18 ans.
- Il est interdit de consommer des boissons alcoolisées dans les bâtiments d'hébergement.
- La consommation de drogues, cannabis compris, est interdite.

Règle n° 5: Circulation

Il est interdit de circuler en voiture, à moto, etc. dans l'enceinte du CST. Les véhicules motorisés doivent être garés dans les parkings indiqués.

Les hôtes sont priés d'emprunter les chemins et les sentiers pour se déplacer à pied dans l'enceinte du CST.

Règle n° 6: Déchets

Les déchets doivent être jetés dans les poubelles et les conteneurs prévus à cet effet. Le CST encourage le tri sélectif.

12 Règle n° 7: Piscine et lac

Les chefs de cours sont responsables de la sécurité de leur groupe lors des activités pratiquées sur le lac et à la piscine (bassin olympique et bassin de plongeon). Le non-respect du règlement (cf. Règlement d'utilisation, page 28) entraîne le retrait de l'accès aux installations.

Règle n° 8: Installations sportives

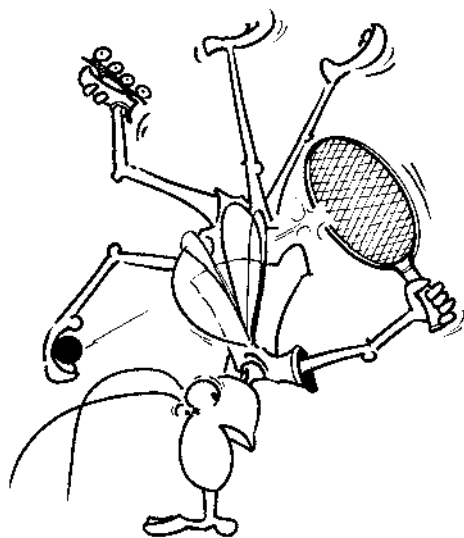
Seules les installations réservées peuvent être utilisées. Tout changement de programme doit être communiqué sans tarder au responsable de la semaine. Si l'installation n'est pas utilisée dans les 15 minutes, le responsable de la semaine se réserve le droit de l'attribuer à un autre groupe. En cas de pluie, les chefs de cours sont invités à prendre contact avec le responsable de la semaine pour envisager une variante de remplacement.

Règle n° 9: Ponctualité

Les heures indiquées pour le retrait et la restitution du matériel ainsi que les heures d'entraînement convenues doivent impérativement être respectées. Les bâtiments ferment à 22h.

Règle n° 10: Vélos

Les cyclistes sont tenus de rester sur les itinéraires balisés et de ne pas circuler sur les pelouses ou les terrains de jeu du CST. Nous vous prions de bien vouloir utiliser les râteliers à vélos et de fermer les vélos à clé lorsque vous ne les utilisez pas.



Conséquences pour le participant

- Le chef de cours et les parents (si les participants sont mineurs) sont avertis de l'infraction.
- Selon la gravité de l'infraction, expulsion éventuelle du participant ou de tout le cours.

Conséquences pour le cours

- Traitement de l'annonce d'un cours pour l'année suivante en seconde priorité.
- Selon la gravité de l'infraction, dénonciation au service cantonal J+S, à la fédération sportive et/ou à la direction de l'école.

Hébergement



Maisons d'hôtes

Le CST dispose de 249 lits répartis sur trois structures. Les maisons d'hôtes sont ouvertes toute l'année. Au Sasso Rosso et à la Casa Ospiti, les douches et les toilettes se trouvent à l'étage (Standard-Hôtel) alors qu'à la maison Dono Nazionale les toilettes sont dans les chambres (Sport-Hôtel).

Le jour de l'arrivée

Les chambres sont disponibles, en règle générale, **à partir de 12h**. Chaque groupe se voit remettre à la Réception les badges permettant d'entrer dans les maisons d'hôtes pendant la nuit (de 22h à 7h).

Les participants font eux-mêmes leur lit. Draps et housses de duvet sont fournis (pas les serviettes de toilette).


Règlement intérieur

- Enlever les chaussures de football ou les patins en ligne avant d'entrer dans les maisons.
- Descendre du skateboard ou de la trottinette avant d'entrer dans un bâtiment.
- Laisser les meubles à leur place dans les chambres.
- Respecter l'interdiction de fumer et de boire dans les bâtiments d'hébergement.
- Éviter de suspendre les vêtements ou le linge à sécher à la fenêtre (utiliser le local de séchage prévu à cet effet).
- Veiller à ne s'asseoir ni sur les bords de fenêtre ni sur les balustrades.
- Respecter le silence nocturne (22h30-7h).
- Faire en sorte de ne pas gêner le nettoyage quotidien des chambres, des douches, des toilettes communes.

Le jour du départ

Les chambres et les installations sanitaires doivent être libérées au plus tard à **8 h 30**.

Nous vous invitons avant votre départ:

- **à enlever les draps, les taies d'oreiller et les housses de duvet:**
 - Sasso Rosso: les déposer dans le canal *ad hoc* à proximité de l'ascenseur
 - Dono Nazionale et Casa Ospiti: les déposer dans le conteneur gris à l'étage
- **à plier le duvet** en deux comme vous l'avez trouvé à votre arrivée
- **à jeter les ordures** dans les conteneurs prévus à cet effet en respectant le tri sélectif (PET, carton, verre, métal et plastique) – emplacements signalés par le symbole  sur la carte page 7
- **à balayer le sol:**
 - Sasso Rosso: vous trouverez les balais et la pelle sur le balcon
 - Dono Nazionale: les balais seront distribués le jour du départ
 - Casa Ospiti: les balais et la pelle se trouvent dans l'appartement
- **à ramasser les éventuels débris** autour de la maison et à les jeter dans les conteneurs prévus à cet effet

Nous fixons, le jour de l'arrivée déjà, un rendez-vous avec le chef de cours pour le contrôle des chambres avant le départ; les éventuels dégâts constatés seront ensuite facturés. Seront également facturés les bagages perdus (30 francs).

Si vous partez après 8 h 30, un endroit peut être mis à votre disposition pour déposer provisoirement vos bagages.



Camping



Le camping du CST est ouvert de fin mars à fin octobre. Il se compose de 35 tentes avec chacune 10 lits superposés et 20 places de couchage. Les tentes sont placées sur un sol en béton et disposent de l'éclairage électrique. Les participants doivent apporter leur sac de couchage. Il n'y a pas d'oreillers à disposition.

Draps fixes

Les participants apportent leur propre drap fixe de 90×200×30 cm. Le CST ne distribue pas de draps fixes jetables afin de réduire l'impact environnemental et d'optimiser la gestion écosensible du centre.

Les utilisateurs ne sont autorisés à planter des tentes personnelles et à placer des camping-cars privés que s'ils ont été annoncés avec les données définitives. Une semaine avant le cours, vous recevrez un plan d'occupation du camping.

Le silence doit régner entre 22 h 30 et 7 h au camping. Les chefs de cours ne peuvent en aucun cas dormir dans les réfectoires, les cuisines ou les places adjacentes au camping. Il

n'est pas non plus permis de modifier les infrastructures et d'installer des chauffages/climatisations d'appoint. Le matériel doit impérativement être respecté.

Les cuisiniers qui préparent leurs propres repas au camping sont tenus de respecter les règles du Laboratoire cantonal en matière d'hygiène alimentaire (cf. p. 19).

Arrivée

Les tentes et l'infrastructure logistique sont attribuées aux heures suivantes:

- dimanche-lundi:
8 h-12 h, 13 h-17 h 30;
- mardi-samedi:
13 h 30-18 h

Départ

Les tentes et les infrastructures sont restituées et contrôlées avant midi selon accord entre le responsable du camping et le chef de cours. Le local de séchage doit être débarrassé au plus tard à midi le jour du départ.

Le matériel reçu à l'arrivée doit être restitué. Tout matériel manquant ou endommagé sera facturé.

Restauration

Cafétéria

La cuisine du CST propose des repas à base de produits frais de saison de la région. Les fruits et les légumes sont achetés en grande partie chez des agriculteurs de la région. La viande est d'origine suisse.

Maisons d'hôtes: pension complète obligatoire

La pension complète est obligatoire pour les participants qui dorment dans les maisons d'hôtes. Elle s'articule en trois repas:

Déjeuner (buffet)

- Pain – Céréales – Muesli – Lait
- Yaourt – Fromage – Charcuterie
- Confiture – Beurre – Miel
- Café – Thé – Boisson chocolatée – Jus de fruits

Dîner et souper

- Protéines d'origine animale ou végétale (viande ou poisson, tofu, seitan, etc.)
- Hydrates de carbone (pâtes, riz, céréales, pommes de terre)
- Accompagnements (légumes, buffet de salades)
- Desserts (fruit ou autre)

De l'eau est servie à table au dîner et au souper.

Nous vous servons le repas riche en hydrates de carbone au choix à midi ou le soir. Les groupes suivant un régime alimentaire particulier sont priés de s'annoncer au secteur Restauration pour toute requête spéciale concernant l'établissement

des menus, les heures de repas, etc. Un supplément vous sera éventuellement facturé.

Allergies

Le CST utilise, sur demande, des produits sans gluten et sans lactose et s'adapte en cas d'allergie. Toute allergie doit être annoncée par courriel au CST (cststenero@baspo.admin.ch) au minimum deux semaines avant le début du cours et le ou les participants concernés doivent se présenter auprès du responsable de la cuisine lors du premier repas.

Végétariens

Le CST propose des plats végétariens mais ne garantit pas une alimentation végétane.

Sport d'élite

Nous invitons les entraîneurs des groupes de sport d'élite à nous communiquer en amont leurs besoins spécifiques en matière d'alimentation.

Camping: pension complète possible

La pension complète est possible pour les groupes séjournant au camping.



Heures des repas à la cafétéria

Pendant l'ouverture du camping:

Début du 1^{er} service

Déjeuner*	7 h 15
Dîner	12 h
Souper	18 h 30

Début du 2^e service

Déjeuner*	8 h 00
Dîner	13 h
Souper	19 h 30

Pendant l'hiver:

Début du 1^{er} service

Déjeuner*	7 h 15
Dîner	12 h
Souper	18 h 30

Début du 2^e service

Déjeuner*	8 h
Dîner	12 h 45
Souper	19 h 15

* Remarque: sur demande, le déjeuner est servi à partir de 6 h 20 pour les clubs de natation qui s'entraînent entre 7 h et 9 h.

En principe, les groupes qui séjournent au camping se rendent au 1^{er} service tandis que les groupes qui séjournent dans les maisons d'hôtes attendent le second.

Les heures de repas peuvent être modifiées en fonction des besoins du service.

Nous vous prions de bien vouloir respecter les heures de repas indiquées. Veuillez annoncer toute demande de changement à la Réception au moins 48 h à l'avance.

Repas

Vous avez la possibilité, à midi, de commander un pique-nique au lieu d'un repas. Les commandes, alternatives et désirs particuliers compris, doivent être passées environ un mois avant le début du séjour au CST. Les commandes de dernière minute pour le pique-nique doivent être passées au moins 48 h à l'avance.

Les pique-niques peuvent être retirés le jour convenu à la fin du déjeuner et à partir de 7 h 30 à côté de de la cafétéria du bâtiment «Brere».

Les repas spéciaux ou soumis à des horaires particuliers, non compris dans la pension complète, sont facturés en plus. Les repas qui n'ont pas été pris ne peuvent pas être remboursés.

Manger bien et sainement

Une alimentation correcte joue un rôle clé dans le sport, optimisant les performances sportives, facilitant la récupération musculaire et réduisant le risque de blessure.



Le choix des aliments peut avoir une influence sur les résultats de ton programme d'entraînement.



Une alimentation saine aide à prévenir les inflammations chroniques et à améliorer le temps de récupération.



Fais 5 repas par jour: déjeuner, collation, dîner, collation, souper.



Un repas complet et équilibré comprend:

- une portion de légumes équivalente à la moitié de l'assiette;
- des farineux (pommes de terre, céréales ou légumineuses);
- des protéines (viande, poisson, œuf, tofu, seitan ou produits laitiers);
- une source de bonnes graisses (huile extravierge).



Augmente les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales intégrales, les fruits secs oléagineux, les protéines végétales.



Réduis les douceurs, la farine blanche, les sucres, les plats préparés, les boissons gazeuses et sucrées, les graisses animales, les aliments frits, les saucisses et la charcuterie.



Privilégie les protéines végétales. Légères, elles possèdent d'excellentes qualités nutritionnelles, provoquent peu d'inflammation et se révèlent un carburant optimal pour le sport.



Privilégie si possible les produits de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique.

Grillades au bord du lac

D'avril à octobre, les hôtes en pension complète ont la possibilité – moyennant un supplément de 6,50 francs par personne – de remplacer un repas par des grillades au bord du lac. Nous vous préparons un assortiment de viandes (ou une option végétarienne), trois sortes de salade, du pain et un dessert. Nous mettons également à votre disposition la vaisselle et les couverts jetables biodégradables. Les organisateurs sont tenus de respecter les normes du Laboratoire cantonal en matière d'hygiène alimentaire. Veuillez confirmer la date de la grillade à la Réception à votre arrivée.

Le CST met à votre disposition, pour le transport, des vélos équipés d'une remorque. Ceux-ci peuvent être retirés au dépôt de matériel. Vous trouverez,

en outre, du bois pour le feu dans le bûcher situé derrière le terrain polyvalent «Ghiridone» (cf. carte p. 7, point 15). Merci de l'utiliser avec parcimonie. Il incombe au groupe de faire le feu et de l'éteindre correctement.

Il convient, par ailleurs, de nettoyer la grille et de tout ranger après utilisation. Un sac est prévu dans la cuisine pour les déchets. Nous vous prions de bien vouloir l'utiliser et de le jeter correctement fermé dans le conteneur prévu à cet effet.

La nourriture, la vaisselle jetable ainsi que le matériel de cuisine sont à retirer à 18h à côté de l'entrée des fournisseurs de la cafétéria du bâtiment «Brere». Le matériel de cuisine et les restes de nourriture doivent être ramenés au même endroit au plus tard à 20h30.

Camping

Les hôtes séjournant au camping ont le choix entre prendre la pension complète à la cafétéria et concocter leurs propres repas. Ils disposent alors de plusieurs cuisines bien équipées, qui sont réparties en fonction de la taille des groupes.

Le nettoyage final de la cuisine incombe au groupe l'ayant utilisée. Si celui-ci souhaite le déléguer au CST, un montant de 350 francs par cuisine sera facturé. Le groupe est prié d'en faire la demande explicite au moment où il envoie les données définitives.

Le chef de groupe est responsable de la sécurité alimentaire. Il est tenu de respecter la loi et les ordonnances sur la production et la vente de denrées alimentaires en vigueur dans le canton du Tessin. Pour toute autre information, prière de contacter le Laboratoire cantonal (dss-lc@ti.ch, +41 91 814 61 11). Les responsables des cuisines s'engagent, en outre, à appliquer la méthode HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point).

Le CST n'assume aucune responsabilité pour la qualité des mets préparés par les groupes.

Commandes externes

Les denrées alimentaires commandées en dehors du CST se paient directement auprès des fournisseurs.

Le chef de cours est chargé de transmettre aux fournisseurs externes toutes les informations utiles pour accéder au camping et livrer la marchandise à proximité de la cuisine du groupe (A1, A8, C1, C8).

Viande et charcuterie

– Belotti Bruno, Tenero Téléphone +41 91 745 10 02

Fruits et légumes

– Tre Valli Frutta, Giubiasco Téléphone +41 91 857 77 55
 – Linea Bio Verde, Cadenazzo Téléphone +41 91 858 36 34
 – Frutta Banfi, Gordola Téléphone +41 91 735 20 20

Pain

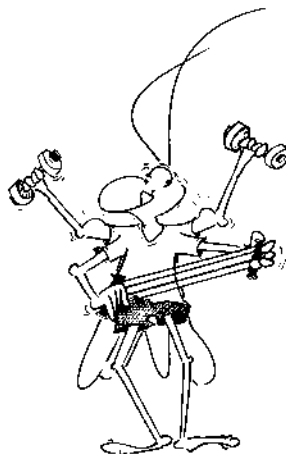
– El Prestin, Riazzino Téléphone +41 91 793 03 41

Nourriture en général

– Centro Coop Tenero
 Le centre Coop de Tenero se situe à proximité du CST (Via Brere 8).
 – Grünenfelder, Quartino Téléphone +41 91 850 34 34

Kiosque

Le camping dispose d'un kiosque ainsi que de plusieurs distributeurs de boissons et de snacks placés à des endroits stratégiques et accessibles jour et nuit.





Bar lounge Gottardo

Le bar, situé dans le bâtiment «Gottardo», est l'endroit idéal pour reprendre des forces après la pratique d'une activité sportive. Vous pourrez y déguster des spécialités tessinoises, des douceurs faites maison, des sandwiches, des plats froids, des boissons et des jus de fruits frais. Sans oublier un vaste choix de vins de la région et de bières artisanales.

Et pour rendre ce moment de détente encore plus convivial, des revues et des quotidiens sont également mis à la disposition des clients.

Banquets et apéritifs

Sur demande, des apéritifs, des pauses café, des banquets ainsi qu'un service de catering peuvent être organisés en lien avec une activité sportive.

Règlementation

Le bar lounge Gottardo applique la loi sur l'alcool, qui interdit la vente de boissons alcoolisées aux moins de 18 ans. Il est en outre interdit de fumer.

Infrastructures et matériel de sport



Le CST vous offre des infrastructures modernes, du matériel de sport, des salles de théorie et un espace Bien-être (cf. p. 31). Nous vous saurions gré de respecter les heures d'ouverture et de réserver les installations, les salles et le matériel assez tôt auprès de la Réception.

Le matériel de sport (à l'exception des vélos) est mis gratuitement à votre disposition. Vous trouverez la liste actualisée sous www.cstenero.ch/download-fr. Veuillez la remplir et nous la renvoyer au plus tard trois semaines avant le début de votre séjour. Elle vous permettra de retirer tout de suite le matériel sur place. La distribution et la restitution du matériel se font au dépôt du maté-

riel de sport situé à côté du bâtiment Naviglio (cf. carte, numéro 53). Le matériel endommagé ou manquant sera facturé.

Nous vous demandons de n'utiliser que les installations que vous avez réservées et de signaler tout changement au responsable de la semaine. Si les infrastructures ne sont pas utilisées 15 minutes après l'heure de réservation, le **coordinateur de sport** peut les attribuer à un autre groupe. Les installations sont accessibles de 8 h à 22 h. Il est possible, sur demande, de prolonger les heures d'ouverture.

Heures d'ouverture du dépôt de matériel:

- lundi - vendredi 8 h - 20 h
- samedi: 8 h - 18 h
- dimanche: 8 h - 20 h
(en hiver: 8 h - 18 h)

Concierge: tél. 107 (depuis un poste interne)

Qualité du programme sportif

En vue de garantir la qualité de l'enseignement du sport, les installations sportives et le matériel sont attribués prioritairement aux cours proposant une activité principale aux mêmes participants sur plusieurs leçons.



Infrastructures de sport

Le CST dispose d'installations modernes et du matériel nécessaire pour la pratique des sports suivants:

Aérobic	- Steps, miroirs, etc. (équipement audio mobile non disponible)
Air game/Maxi-trampolines	- 9 maxi-trampolines - Installation d'air game à 4 places
Aquafit	- Bassin pour non-nageurs réglable en hauteur (60-130 cm)
Arts martiaux (Judo, Karaté, etc.)	- Tatami - Kimonos
Athlétisme	- Piste de 400 m complète avec 2 aires de saut à la perche - Installation indoor avec piste de 175 m + installation de lancer et de saut - Piste de 130 m en gazon naturel (au printemps et en été)
Aviron	- 8 liteboat
Badminton	- 21 terrains en salle
Basketball	- 3 terrains en plein air - 8 terrains en salle - 1 terrain de streetball
Beachsoccer/ Streetsoccer	- 1 terrain de beachsoccer aux dimensions officielles - 1 terrain de streetsoccer
Beachtennis	- 6 terrains
Beachvolley	- 4 terrains au bord du lac - 2 terrains Gambarogno - 4 filets amovibles, à monter sur gazon

BMX	– 12 BMX ainsi que protections, piste de BMX naturelle, pumptrack (piste artificielle)
Canoë / Kayak	– 78 kayaks (rivière et lac) et canoës
Course d'orientation	– 3 parcours avec 19 postes fixes et système électronique de contrôle des postes
Danse	– 3 salles triples
Escalade	– Paroi d'escalade en salle (14 voies de difficulté variable) – 2 parois d'escalade en plein air (12 voies de difficulté variable) – Autres parois d'escalade dans la région
Escrime	– 14 pistes électriques complètes – Épées, sabres, masques, gants et gilets de protection
Fitness	– Salle de musculation dans les bâtiments «Naviglio» et «Regazzi» (haltères libres) – Salle de fitness dans le bâtiment «Gottardo» – Zone en plein air pour l'entraînement fonctionnel
Football	– 9 terrains en gazon naturel aux dimensions officielles – 3 terrains synthétiques (2 certifiés FIFA Quality et 1 de 3 ^e génération) – Buts de différentes grandeurs ainsi que matériel d'entraînement divers
Freestyle	– 1 rampe de freestyle (en été)
Golf	– 2 greens en gazon naturel, 1 green en gazon synthétique couvert
Gymnastique artistique	– 1 salle avec des agrès fixes (nouveau bâtiment Brere), 2 salles triples, Airtrack
Handball	– 3 terrains aux dimensions officielles
Hockey sur gazon	– 1 terrain synthétique 5:5 (48 × 31.76 m) de hockey sur gazon avec des balustrades et des buts
Jeux divers	– Infrastructures et matériel nécessaires pour pratiquer les sports suivants: baseball, flag football, jonglage, kin-ball, Lacrosse, roundnet, rugby, smolball, speedminton, touch rugby
Jogging	– Piste finlandaise (1000 m) éclairée – 3 parcours walking trail
Lutte suisse	– Terrain fixe extérieur
Natation	– Bassin olympique (50 m) – Bassin pour non-nageurs – Bassin de plongeon (profondeur 4 m; tremplins de 1 et 3 m, plates-formes de 1, 3 et 5 m; tremplins de 1 et 3 m pour le plongeon artistique) – En hiver: bassins de 50 m et pour non-nageurs couverts (bulle avec entrée payante)

Parkour/Street workout	<ul style="list-style-type: none"> - une installation de parkour avec divers niveaux de difficulté et engins de street workout
Patinage en ligne	<ul style="list-style-type: none"> - Half-pipe - Slide rail - 30 paires de patins en ligne ainsi que protections - 15 paires de patins de hockey
Planche à voile	<ul style="list-style-type: none"> - 24 planches et voiles (également pour enfants et débutants)
Skater-hockey	<ul style="list-style-type: none"> - Equipement de skater-hockey et piste complète - Infrastructures de skater-hockey
Skimboard	<ul style="list-style-type: none"> - 1 installation de skimboard - Planches de trois tailles différentes
Slackline	<ul style="list-style-type: none"> - Matériel pour la pratique à l'intérieur comme à l'extérieur
Squash	<ul style="list-style-type: none"> - 1 salle de squash avec 4 courts
Street racket	<ul style="list-style-type: none"> - 4 terrains en plein air de street racket aux dimensions réglementaires - Raquettes
Streetsurfing	<ul style="list-style-type: none"> - 15 planches ainsi que protections
SUP/Sup Polo	<ul style="list-style-type: none"> - 36 stand up paddle (SUP) - 1 jeu de SUP polo
Tennis de table	<ul style="list-style-type: none"> - 15 tables
Tennis/Mini-tennis	<ul style="list-style-type: none"> - 4 courts en terre battue - 8 courts en résine acrylique - En hiver: 3 courts couverts (bulle)
Tir à l'arc	<ul style="list-style-type: none"> - 3 secteurs complets - Arcs pour jeunes et adultes
Unihockey	<ul style="list-style-type: none"> - 3 grandes surfaces et 6 petites avec tribune - 1 terrain extérieur (40×20 m avec bande)
Vélo/Polo-vélo	<ul style="list-style-type: none"> - 50 VTT et 10 freebikes (location d'un jeu complet: 60 francs) - Pumptrack
Voile	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Laser et 8 RS Zest - 4 catamarans RS Cat 14
Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> - 10 terrains extérieurs - 8 terrains en salle
Waterpolo	<ul style="list-style-type: none"> - Terrain officiel dans bassin olympique



Sport et sécurité

Sports à risque

La majeure partie des cours qui se déroulent à Tenero sont organisés dans le cadre de Jeunesse+Sport. Le CST se réfère donc en principe aux dispositions spécifiques émanant de Jeunesse+Sport ainsi qu'aux directives et recommandations de chacune des fédérations nationales pour les sports qui ne relèvent pas de J+S.

Les sports à risque ne peuvent être exercés que sous la direction de moniteurs J+S, d'instructeurs diplômés ou de maîtres de sport au bénéfice d'une formation spécifique. Sont considérés comme tels notamment:

- **les sports J+S suivants:** escalade sportive, canoë-kayak, aviron, cyclisme (VTT, cyclisme artistique, cyclo-cross, cycle-balle, monocycle, trial, BMX), golf, parkour, escrime, sports de combat (wushu/kung-fu, lutte, lutte suisse, judo, ju-jitsu, karaté, kickboxing light, boxe light-contact), sports aquatiques (natation artistique, natation, natation de sauvetage, water-polo, plongeon), planche à voile, SUP, tir à l'arc, trampoline, voile.
- **les sports non J+S suivants:** airgame, plongée avec bouteilles.

Le CST n'est pas en mesure d'assurer une surveillance permanente pour les activités en piscine ou sur le lac. **C'est pourquoi seuls les chefs de cours sont responsables de la sécurité et de la surveillance de leurs cours (piscine et lac).** La présence permanente d'un moniteur avec un brevet SSS valable est par conséquent obligatoire (brevet Plus Pool).

Vous trouverez les informations complètes relatives aux prescriptions de sécurité en vigueur au CST sous www.cstenero.ch/securite

Taille des groupes

Pour des raisons d'ordre organisationnel, les sports ci-dessous sont soumis à des prescriptions précises en ce qui concerne la taille des groupes.

Sport	Nombre maximum de participants
Aviron (lac)	8
Canoë-kayak (lac)	12
Canoë-kayak (rivière)	6
Escalade sportive sur mur artificiel	12
Escalade sportive sur roche	6
Golf	12
Planche à voile	12
Stand up paddle	12
Tir à l'arc	12
Voile	8
VTT	12

Sisport

Sisport propose aux groupes des moniteurs qualifiés dans tous les sports. Les chefs de cours ne prendront directement contact avec Sisport qu'**après** avoir reçu la confirmation des installations sportives de la part du CST. Pour de plus amples informations veuillez vous adresser à la Réception ou au responsable de la semaine.

www.sisport.ch



Règlement d'utilisation de la piscine

Ce règlement s'adresse aux chefs de cours, tenus ensuite d'informer leurs moniteurs et entraîneurs. La direction du CST se réserve le droit d'interdire à tout moment l'accès de la piscine aux groupes qui ne respecteraient pas les règles.

Heures d'ouverture

En règle générale, la piscine est ouverte:

lundi-vendredi: de 7 h à 22 h
samedi-dimanche: de 7 h à 18 h

Plages horaires

- Bloc 1: 7 h-9 h et 14 h-16 h
- Bloc 2: 9 h-11 h et 16 h-18 h
- Bloc 3: 11 h-13 h et 18 h-20 h
- Bloc 4: 11 h-13 h et 20 h-22 h

La piscine est à la disposition des sportifs exclusivement pour les entraînements ou les cours et non pour les loisirs. D'autres heures d'ouverture sont possibles.

Surveillance et comportement

Aucune surveillance n'est assurée (absence également de service de piquet de sauvetage).

Le garde-bains du CST est uniquement chargé de faire respecter le présent règlement et de vérifier les réservations.

Les participants doivent être accompagnés à chaque entraînement et constamment surveillés par un moniteur en possession du brevet de sauvetage (brevet Plus Pool au minimum), qui répond de la sécurité du groupe. Il est interdit de courir autour des bassins, de plonger depuis le bord ou de s'asseoir sur les flotteurs délimitant les couloirs. À la fin de l'activité, le moniteur s'assure que tous les participants sont hors de l'eau.

Si le garde-bains n'est pas présent à la piscine, un concierge peut être atteint au 107 (depuis un poste interne) de 7 h à 22 h (18 h les samedi et dimanche).



Hygiène et propreté

La douche est obligatoire pour tout le monde avant d'entrer dans l'eau. L'hygiène corporelle (transpiration et urine notamment) influe sur la qualité de l'eau et détermine l'apport de chlore nécessaire pour sa désinfection. Il est interdit de se baigner ou de nager avec des vêtements (bermuda et short compris), excepté pour les cours de sauvetage. À la fin de l'activité, le moniteur vérifie que les vestiaires, les douches et les W.-C. sont rangés et propres.

Alarme et sécurité en hiver

La bulle est dotée de divers systèmes d'anti-effondrement et d'alarme. En cas de danger (comme un fort vent, des chutes de neige soudaines ou intenses), la direction se réserve le droit de fermer la piscine à tout moment. Une armoire contenant des bouées de sauvetage, des minerves en caoutchouc, un mégaphone et une trousse de premiers secours est disponible sur place.

En cas d'alarme, les personnes présentes doivent immédiatement quitter la bulle en se conformant aux indications du personnel du CST.

Sorties de secours

Les portes/sorties de secours sont à utiliser uniquement comme voies de fuite. Il importe de ne rien mettre devant (matériel/objet) qui pourrait entraver l'évacuation des personnes. L'ouverture des issues de secours entraîne une baisse de pression atmosphérique à l'intérieur de la bulle avec, pour conséquence, un dégonflement de la structure. Elle ne doit donc se faire qu'en cas d'urgence et en présence du personnel du CST dûment formé.

Accès/Vestiaires

Les badges ne sont valables que pendant la période et les heures réservées et ne sont pas transmissibles. L'accès n'est accordé qu'aux sportifs et aux membres de l'organisation. Le CST procède régulièrement à la vérification des noms.

En cas de manifestation, le public ne peut pas accéder à la piscine couverte.

Des casiers dotés d'un cadenas sont disponibles dans les vestiaires. Leur utilisation n'est possible que pendant la durée de l'entraînement. Les armoires restées fermées seront ouvertes. Le CST décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.



Espace Bien-être

L'espace Bien-être du CST comporte un sauna, un bain turc, une baignoire avec buses de massage ainsi qu'une salle de repos.

Nous vous prions de réserver l'espace Bien-être 24h à l'avance auprès de la Réception et d'indiquer le nombre d'utilisateurs. Chaque réservation est facturée, que l'installation ait été utilisée ou non (prix: 8 francs par personne et par utilisation), et figure sur la facture finale.

Règlement d'utilisation:

- Âge minimum: 18 ans
- Capacité maximum: 20 personnes
- Entrée uniquement avec badge
- Linge obligatoire (possibilité de prêt au bar lounge Gottardo moyennant 20 francs de dépôt par linge)
- Lundi, mercredi et vendredi: réservé aux hommes
- Mardi et jeudi: réservé aux femmes

Règlement pour les activités de football

Réservation – Modification – Annulation

Nous vous prions de n'utiliser que les terrains et les vestiaires qui vous ont été attribués. Toute demande de terrain supplémentaire, modification ou annulation éventuelle doit nous être communiquée assez tôt par écrit (courriel possible).

Le CST se réserve le droit d'effectuer des changements ou des annulations en raison de l'état des terrains.

Terrain synthétique

Chaque camp d'entraînement se voit attribuer au moins une fois par semaine le terrain synthétique Brochin et/ou Cardada. Si les terrains sont impraticables, le CST garantit en remplacement un programme spécial sur les terrains synthétiques et en salle.

Chaussures

Seules les chaussures à crampons fixes sont autorisées sur les terrains.

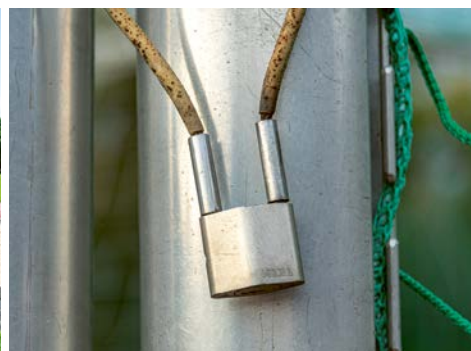
Terrains

Les terrains sont entretenus régulièrement par notre personnel. Leur état dépend toutefois aussi de votre comportement: en respectant certaines règles, vous contribuez à améliorer les conditions d'entraînement... et à prévenir les accidents.

Nous vous invitons donc:

- à éviter le plus possible d'utiliser la surface de but;
- à éviter les exercices de coordination et les répétitions à l'intérieur du terrain de jeu délimité;
- à déplacer souvent les buts mobiles;
- à exploiter les bandes latérales;
- à utiliser, pour les entraînements de gardiens, les terrains prévus à cet effet;
- à replacer les mottes de terre à la fin de chaque entraînement;
- à ne pas traverser les terrains avec un quelconque moyen de locomotion (voiture, élévateur, bicyclette, trottinette, patins en ligne, etc.).

Au cas où les règles ne seraient pas observées et où la pelouse subirait des dégâts, une amende sera infligée.



Buts

À la fin de chaque entraînement, les buts doivent être rangés dans la zone *ad hoc* et attachés à l'aide d'un cadenas.

Il est interdit de tirer les buts sur l'herbe! Ceux-ci doivent être portés ou déplacés à l'aide des roulettes prévues à cet effet.

Prix pour un match, l'éclairage et le marquage

Les tarifs sont publiés sur www.cstenero.ch/activitesfootball.

Les matchs sont, en principe, disputés sur les terrains synthétiques. Les demandes doivent parvenir, par écrit, au secrétariat du CST au moins 10 jours à l'avance. La convocation des arbitres est l'affaire des équipes.

Ordre et propreté

Il convient de laisser les terrains, les vestiaires et les salles de théorie propres et en ordre après leur utilisation. Nous vous rappelons qu'à la fin de l'entraînement, les

chaussures doivent être nettoyées dans les 5 lavoirs couverts *ad hoc*. En outre, il est formellement interdit d'entrer dans les bâtiments avec les chaussures de football aux pieds ou de taper ces dernières devant l'entrée des bâtiments pour enlever la terre. Le cas échéant, nous serons contraints de facturer des frais de nettoyage supplémentaires.

Dépôt de matériel

Les équipes s'entraînant au CST sur une longue période ont la possibilité de laisser leur matériel à un endroit spécifique.

Les chariots de matériel doivent rester à l'extérieur du terrain sur une surface en dur.

Blanchisserie

Le CST propose un service de blanchisserie pour les tenues d'entraînement et de football (13 kg/35 francs et 20 kg/45 francs). Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à la réception.

Règlement d'utilisation de résine en handball

Principe

L'utilisation de résine pour la pratique sportive du handball n'est pas autorisée au CST, qui peut néanmoins accorder des dérogations aux équipes nationales.

Dérogation

Toute demande de dérogation doit être transmise avant toute utilisation au coordinateur sportif.

L'utilisation de résine peut être autorisée uniquement dans la salle Vacchini, à Losone.

Les équipes qui utilisent de la résine apportent leurs propres ballons.

Produit

Seul le produit «Intense Grip» est autorisé à l'OFSP0/au CST. Celui-ci est mis gracieusement à disposition et peut être obtenu au dépôt du CST.

Nettoyage

Le groupe qui utilise la résine se verra facturer 850 francs pour les frais de nettoyage qui en découlent.





Challenge School Tenero

Présentation

Le Challenge School Tenero est une compétition ouverte à toutes les classes qui souhaitent se mesurer à d'autres.

Pour les petits et les grands, les sportifs et les moins sportifs, chacun y trouvera son bonheur à travers les différentes épreuves proposées. Qu'elles soient à réaliser en groupe ou en solo, c'est au final toujours un score de classe qui sera comptabilisé. Mais attention! Le classement se verra établi seulement à la fin de l'année scolaire, et un prix sera distribué aux gagnants!

Les épreuves

- Le Kids Color Activity (6-9 ans)
- Orienteering Races (10-13 ans)
- CS-Triathlon (14-18 ans)

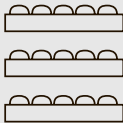
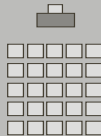
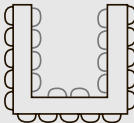
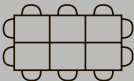
Valeurs

Le but de ce challenge est de proposer aux écoles une **activité physique ludique**, pour tous les niveaux et tous les âges. Que l'activité soit réalisée en début de semaine, au milieu ou à la fin, **l'esprit d'équipe** en sera renforcé, et ceci dans une ambiance sportive où les mots d'ordre ne sont autre que **le respect, le fair-play et le plaisir**.

Inscriptions

Alors tu as envie d'inscrire ta classe? N'hésite pas une seconde de plus et adresse-toi à ton coordinateur sportif.

Salles

Nom/Disposition de la salle		Standard	Conférence	U	Rectangle
					
	m ²	Nombre maximum de personnes	Nombre maximum de personnes	Nombre maximum de personnes	Nombre maximum de personnes
Gottardo 01	102	40	80	25	40
Gottardo 11 A/B	128	50 - 20/20	90 - 40/40	25 - 10/10	50
Gottardo 21 A/B	138	50 - 20/20	90 - 40/40	25 - 10/10	50
Gottardo 12	54				
Naviglio	78	30	50	22	20
Brere 12,13	100	50	100	25	30
Brere 21, 22, 26, 27, 28	65	26-34			
Brere 23 A/B, 24 A/B, 25 A/B	110	26-34			
Brere Auditorio	314	146	242		
Salle simple avec tribune	392	150	300		
Contra	59	30		16	48

Pour les très grands groupes et les manifestations spéciales, le CST peut, en fonction de vos exigences, mettre à votre disposition la salle triple Gottardo (1200 m²) et la salle de squash (400 m²). Les salles doivent être réservées au moment de l'annonce du cours. La disposition souhaitée doit

être communiquée à la Réception au moins deux jours avant l'utilisation. Les aménagements particuliers (autres que l'agencement standard) seront facturés (100 francs). La plupart des salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Technique

- Ecran mobile (bâtiment Brere)
- Caméra au plafond (bâtiment Brere)
- Chevalet de conférence et tableau d'affichage en liège
- Borne Wi-Fi
- Branchement TV et DVD
- Projecteur
- Pupitre avec micro
- Installation de traduction simultanée (sur demande)
- Climatisation (uniquement dans les salles Contra)
- Estrade (sur demande)

Bon à savoir

Animations

De mars à octobre, des animations sont organisées. Se renseigner auprès du coordinateur de sport.

Assurance

Toutes les assurances sans exception sont exclusivement à la charge des participants, du groupe ou de l'organisateur.

Bateau

En règle générale, de juin à août, un bateau (payant) relie le Lido Tenero à Locarno. Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à la Réception.

Blanchisserie

Le CST offre un service de blanchisserie pour les tenues de sport. Les vêtements donnés avant 10 h sont lavés pour le lendemain matin.

Grande machine (20 kg) 45 francs

Petite machine (13 kg) 35 francs

Les vêtements sont rendus pliés mais pas repassés.

Bonne action

Les participants peuvent collaborer avec l'Office de tourisme local ou ses partenaires pour mettre sur pied une activité dans l'enceinte du CST ou à proximité immédiate. Les groupes intéressés peuvent s'adresser au responsable de la semaine.

Bus de location

Le CST dispose de plusieurs bus (de 9 places) qu'il est possible de louer au prix de 60 francs la demi-journée. Les groupes qui organisent des cours avec hébergement au CST peuvent réserver ces bus (prendre contact avec le responsable de la semaine). Une demande écrite doit nous parvenir au moins 7 jours avant la date voulue. Au moment du retrait du véhicule, le chauffeur, âgé de 25 ans minimum, devra obligatoirement montrer son permis de conduire et indiquer l'itinéraire prévu. Le conducteur doit être au bénéfice d'une assurance conducteur tiers.

Bus régional

Le bus FART ligne 1 circule régulièrement de et vers Locarno et Ascona (arrêt Tenero Brere).

Casiers

Des casiers sont à la disposition des clients pour un usage journalier dans les bâtiments «Gottardo» et «Naviglio» (système de cadenas). Ceux-ci doivent être vidés à la fin de l'entraînement ou au plus tard à la fin de la journée. Des cadenas personnels sont en vente au bar lounge Gottardo et à la réception.

Centre cantonal de médecine du sport (Sport Medical Base approved by Swiss Olympic)

Le Centre cantonal de médecine du sport (CCMS), filiale du centre hospitalier cantonal, se trouve dans l'enceinte du bâtiment Naviglio, à côté de la piscine. Le service s'adresse à toutes les personnes qui pratiquent une activité sportive, des sportifs amateurs aux cadres des équipes nationales. Le CCMS est l'unique base médicale reconnue par Swiss Olympic au sud des Alpes. Une équipe interdisciplinaire, composée de spécialistes en médecine et en diagnostic du sport, offre ainsi une prise en charge complète en cas de blessure ou de maladie. Informations et rendez-vous: +41 91 811 48 48, medicina.sportiva@eoc.ch, www.cmcs.ch

CFF

La gare CFF de Tenero se situe à proximité du CST (ligne Bellinzone-Locarno). Le voyage en train est désormais plus rapide grâce au tunnel de base du Saint-Gothard et aux trains directs Bâle - Tenero sans changement à Bellinzone.

La Réception ou le site www.cff.ch vous fournit toutes les informations utiles.

Coffre-fort

Vous avez la possibilité de déposer vos objets de valeur ou votre argent liquide dans un coffre à la Réception.

Conditions générales

Les conditions générales sont publiées sur la page www.cstenero.ch/prix

Cool and clean

Nous vous conseillons d'annoncer votre cours à l'adresse www.coolandclean.ch pour permettre à votre club de bénéficier d'avantages et de prestations intéressantes.



Drones

L'utilisation de drones n'est pas autorisée au CST. Compte tenu de la proximité de l'aéroport de Magadino, nous sommes tenus de respecter scrupuleusement les prescriptions de sécurité de l'Office fédéral de l'aviation civile. Pour d'éventuelles demandes d'autorisation, s'adresser à Skyguide (www.skyguide.ch/fr/services/vols-speciaux/).

Economies d'énergie

Face à la crise énergétique, le CST veut lui aussi faire sa part. Exemples de mesures: réduction à 20 C° de la température dans les locaux administratifs ainsi que les lieux d'hébergement et de restauration; prolongation de la baisse nocturne du chauffage à 16°-18 C°; extinction échelonnée de l'éclairage extérieur (bâtiments) entre 22h30 et 6h; chauffage de la bulle uniquement pendant l'utilisation des courts de tennis.

Excursions

Des prospectus touristiques sur la région sont disponibles à la réception et au bar lounge Gottardo. Des conditions avantageuses sont parfois proposées. (Informations complémentaires sous www.cstenero.ch/excursions).

Facture

Les chefs de cours contrôlent la facture avant leur départ. Le cours peut être payé comptant, par carte de crédit ou par bulletin de versement. Nous n'acceptons que les francs suisses. Il est également possible de verser un acompte.

#greencst

Le CST est sensible aux questions environnementales et s'engage dès lors à fournir un service de qualité durable. Il a lancé le label #greencst pour toutes les activités du centre visant à améliorer le développement durable et la biodiversité.

Modification à l'arrivée

Une diminution de 10% du montant confirmé est tolérée. Si la différence (nombre de participants et/ou durée du cours) est supérieure à 10%, le CST facture la moitié de la différence.

Parking

Les participants aux cours avec hébergement sont invités à garer leur voiture au parking situé à l'intérieur de la bretelle de sortie de l'autoroute (cf. carte p. 7, point P2).

Physiothérapie

Prestations proposées dans le bâtiment «Naviglio» en collaboration avec l'établissement hospitalier cantonal (EOC).

Informations et rendez-vous: +41 91 743 18 82

Heures d'ouverture: lundi et mercredi après-midi, mardi et jeudi matin

Réduction du nombre de participants pour cause de maladie ou d'accident

Sur présentation d'un certificat médical avant le départ, les absences pour cause de maladie ou d'accident ne seront pas facturées.



Sport d'élite

Le CST offre d'excellents services pour soutenir l'entraînement et la formation des athlètes et des entraîneurs dans divers sports. Nos prestations s'adressent aux fédérations comme aux sociétés sportives.

Téléphone

Les téléphones à disposition dans tous les bâtiments peuvent être utilisés pour les appels internes ou d'urgence.

Vol

Aidez-nous à réduire les vols et protégez vos objets de valeur en utilisant les casiers à disposition dans les bâtiments et les tentes. Le CST décline toute responsabilité en cas de perte, de détérioration ou de vol de matériel.

Wi-Fi

Le CST offre une connexion Wi-Fi (gov-public) qui permet d'accéder gratuitement à Internet. Il suffit pour cela d'être en possession d'un notebook, d'un smartphone ou d'une tablette compatible avec un réseau local sans fil ainsi que d'un téléphone portable permettant de recevoir des SMS.

Comportement en cas d'urgence

Accident

La marche à suivre en cas d'accident comporte trois phases:

REGARDER – Se faire une idée de la situation

- Que s'est-il passé?
- Quelles sont les personnes impliquées?
- Qui est la victime?

RÉFLÉCHIR – Évaluer le danger pour le blessé et les sauveteurs

- Danger pour le blessé?
- Danger pour les sauveteurs?
- Danger pour d'autres personnes?

AGIR – Se protéger soi-même des éventuels dangers

- Sécuriser la zone d'accident
- Prodiger les premiers secours (éventuellement évacuer la victime de la zone dangereuse, appliquer le schéma ABC/les mesures immédiates pour sauver la vie)

Vous trouverez du matériel de premiers secours à la Réception, chez le garde-bains, au dépôt du matériel de sport ainsi qu'au bureau du camping. Le CST est également doté de cinq défibrillateurs.

1. Appelez immédiatement une ambulance en composant le 144 si vous n'êtes pas en mesure de prodiguer les premiers secours.
2. Postez quelqu'un à l'entrée du CST pour indiquer aux secours le lieu de l'accident.
3. Informez le CST en composant le numéro interne 111 (durant les heures d'ouverture) ou le +41 58 468 61 11 (24 h sur 24).
4. Accompagnez la personne blessée aux urgences.

Possibilité, pendant les heures d'ouverture, de s'adresser au Centre cantonal de médecine sportive.

Incendie

Tous les bâtiments du CST sont équipés d'un système moderne de détection du feu.

Quittez immédiatement le bâtiment en cas d'incendie (issues de secours indiquées dans chaque chambre) et rejoignez directement le terrain «Sassariente» (cf. carte p. 7, n° 61 point de rassemblement).

Alarme

Quiconque déclenche l'alarme intentionnellement et sans raison doit s'acquitter d'une amende de 200 francs. Si les pompiers et la police se déplacent, un supplément de 700 francs est facturé.

Numéros de téléphone

Veillez utiliser, en cas d'urgence, l'un des téléphones à disposition dans les divers bâtiments. Vous trouverez des téléphones de secours près du dépôt du matériel de sport (bâtiment «Naviglio»), au camping et au centre nautique.

Numéros de secours

Ambulance	144
Police	117
Pompiers	118

Numéros importants au CST

Réception	111
Dépôt du matériel de sport	107
Centre nautique	108
Gardien du camping	109

Centre cantonal de médecine du sport

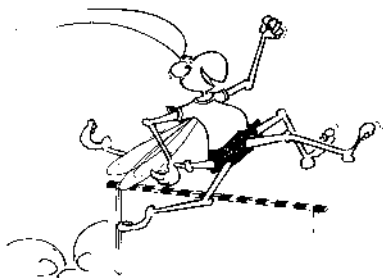
Dans le bâtiment «Naviglio»
+41 91 811 48 48

Médecin à Tenero

Dr Mario Foiada
Via San Gottardo 200
6598 Tenero
+41 91 735 11 11

Médecin de garde (week-ends et jours fériés)

+41 91 800 18 28



Aperçu des heures d'ouverture

Bar Lounge Gottardo

Du lundi au dimanche	9 h-22 h
----------------------	----------

Les heures d'ouverture sont souples et peuvent être adaptées selon les besoins.

Réception

De mars à octobre

Du lundi au vendredi et jours fériés	8 h - 20 h
Samedi et dimanche	8 h-12 h / 13 h 30-18 h

De novembre à février

Du lundi au vendredi et jours fériés	8 h-18 h
Samedi et dimanche	si besoin

Heure des repas Cafétéria

Pendant l'ouverture du camping:

Début du 1^{er} service

Déjeuner*	7 h 15
Dîner	12 h
Souper	18 h 30

Début du 2^e service

Déjeuner*	8 h
Dîner	13 h
Souper	19 h 30

Pendant l'hiver:

Début du 1^{er} service

Déjeuner*	7 h 15
Dîner	12 h
Souper	18 h 30

Début du 2^e service

Déjeuner*	8 h
Dîner	12 h 45
Souper	19 h 15

* Remarque: sur demande, déjeuner à partir de 6 h 20 pour les clubs de natation qui s'entraînent entre 7 h et 9 h.

Dépôt du matériel de sport	
Du dimanche au vendredi	8h-20h
Samedi	8h-18h
Concierge – téléphone interne	107
Piscine	
Du lundi au vendredi	7h-22h
Samedi, dimanche et jours fériés	7h-18h
En cas d'urgence	
Téléphone interne 111	111
Installations sportives en général	
Du lundi au vendredi	8h-22h
Samedi, dimanche et jours fériés	8h-18h
Espace Bien-être	
Hommes	
Lundi, mercredi et vendredi	17h-21 h30 h
Femmes	
Mardi et jeudi	17h-21 h30 h



Les neuf principes de la Charte d'éthique du sport

1. Traiter toutes les personnes de manière égale.
Personne ne doit faire l'objet de discriminations fondées sur la nationalité, le sexe, l'orientation sexuelle, l'origine sociale ou les préférences religieuses et politiques.
2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social.
Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.
3. Renforcer le partage des responsabilités.
Les sportifs et les sportives participent à la prise de décisions qui les concernent.
4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener.
Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs ne lèsent ni l'intégrité physique ni l'intégrité psychique des sportifs et des sportives.
5. Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement.
Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.
6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel.
Aucune forme de violence, physique ou psychique, ni aucune forme d'exploitation ne peut être tolérée. Il faut être vigilant, sensibiliser et intervenir à bon escient.
7. S'opposer au dopage et à la drogue.
Informer sans relâche et réagir immédiatement en cas de consommation, d'administration ou de diffusion de produits dopants.
8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport.
Dénoncer le plus tôt possible les risques et les effets engendrés par la consommation de tabac et d'alcool.
9. S'opposer à toute forme de corruption.
Promouvoir et exiger la transparence des processus et des décisions. Réglementer et rendre systématiquement publics les conflits d'intérêt, les cadeaux, les finances et les paris.

www.spiritofsport.ch

L'OFSPPO et le CST soutiennent la fondation Swiss Sport Integrity qui a pour objectif de lutter de manière durable et efficace contre le dopage, les comportements éthiques inadéquats et les abus dans le sport.

Le sport suisse a un fondement clair.

La Charte d'éthique du sport!

...for the **SPIRIT** of **SPORT** est le principe directeur du sport suisse. Partout, toujours, il rappelle que le sport vit en premier lieu de l'esprit du sport.

...for the **SPIRIT** of **SPORT** résume les exigences de la Charte d'éthique du sport suisse, dont les neuf principes engagent tous les sportifs et sportives à un sport sain, respectueux et loyal.

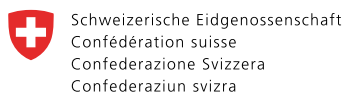
...for the **SPIRIT** of **SPORT** est présenté par Swiss Olympic et l'Office fédéral du sport OFSPO partout où l'esprit du sport est donné à voir et à vivre.

*Le sport est synonyme d'émotions.
Avec responsabilité et dans le respect
de soi et des autres.*

Les interlocuteurs des fédérations et organisations sportives

Samuel Wytttenbach, Swiss Olympic Association, Ittigen,
fredi.vongunten@swissolympic.ch

Markus Feller, Office fédéral du sport OFSPO, Macolin,
samuel.wytttenbach@baspo.admin.ch



Office fédéral du sport OFSPO

Éditeur: Office fédéral du sport OFSP
Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST
Photos: OFSP
Source: Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST
Via Brere 10
6598 Tenero
Téléphone: **+41 58 468 61 11**
cstenero@baspo.admin.ch
www.cstenero.ch

Édition: 2024 (16)
Droit de reproduction: Office fédéral du sport OFSP
www.ofspo.admin.ch

@CSTenero



Liste de contrôle pour le chef de cours

Check-in

Liste (vérifiée et signée) des participants confirmant leur état de santé

Plan des menus + grillades/Commande de denrées alimentaires (avant 10 h à cstenero@baspo.admin.ch)

Intolérances alimentaires et allergies (dernier moment pour les signaler)

Repas: les heures doivent être respectées; les groupes doivent arriver au complet à la cafétéria

Alimentation équilibrée (pas de viande à tous les repas), produits locaux

Comportement correct à l'intérieur comme à l'extérieur du CST (ni tabac – ni alcool – ni drogue), nettoyage des locaux (WC du camping – sanctions!)

Check-out

Heure de check-out définie

Check-out à l'aide du formulaire *ad hoc* (hébergement-camping-sport)

Formulaire de feed-back + feed-back au coordinateur de sport

Maison d'hôtes – Camping

Nettoyage quotidien entre 9 h et 11 h (sortir des chambres)

Mercredi: nettoyage des sols (ranger les objets qui traînent)

Extinction des feux à 22 h30 (silence!)

Sécurité: attention aux vols – contacter immédiatement la réception le cas échéant

Départ: défaire les lits, plier les duvets, nettoyer le sol, vider les poubelles

Sport

Contrôle du programme avec le coordinateur de sport

Plus de retrait du matériel de sport après 20h en principe

Maxitramp (installer des tapis tout autour, sauter chacun son tour, replier les deux parties du trampoline pendant la pause-déjeuner)

Réservations des installations sportives: 8h-9h | 11h30-12h
13h30-14h30 | 17h-17h30

Numéros importants

Assistance 24h/24: +41 58 468 61 11

Conciergerie/Matériel de sport (7h-22h)/Protectas (22h-2h):
numéro interne 107

Camping (7h-17h): numéro interne 109

SISPORT: +41 79 578 13 77;
dado@sisport.ch

Informations générales

Respect des 10 règles d'or

Arrosage nocturne des terrains si nécessaire

Déplacements uniquement sur les chemins pédestres (ne pas passer par le gazon)

Grillades au bord du lac: récolter les déchets dans le sac prévu à cet effet et le déposer au point de collecte

Concours photo sur Instagram:
[@CST](#) [#CSTricordi](#) [#CSTerinnerun-gen](#) [#CSTsouvenirs](#)

Dates importantes

- Séance des chefs de cours: lundi 17h

- Liste définitive des participants remise au plus tard:

- Contrôle des chambres:

avec _____ le _____ à _____ chambre _____

- Facture: le _____

à _____

- Heure des repas

7h 15/12h/18h 30 8h/13h/19h 30

autres: _____

Personnes de contact

- Nom de votre responsable de la semaine: _____

N° de téléphone: 079 273 30 27

- Nom de votre responsable à la réception: _____

Remarques:
