



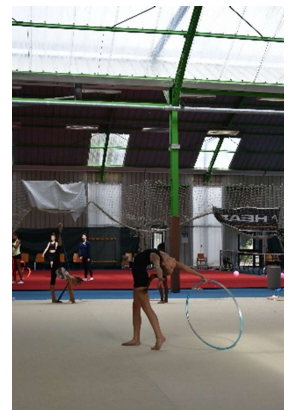
RSGR, Chevreuse GR et l'Entente Carriéroise
organisent un séjour GR & sports du dimanche
25 au 31 août 2024 en **NORMANDIE** afin de
reprendre la saison compétitive du bon pied !



Au menu :
du sport le matin,
du sport l'après-midi,
du sport le soir !!!

NOUVEAUTE 2024 :

**Une vraie salle de
GR avec 3
praticables !!**



RAMBOUILLET SPORTS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE – 10 Rue du Champ de course – 78120 Rambouillet

L'ENTENTE CARRIEROISE – 17 Avenue Pierre de Coubertin – 78955 Carrières-sous-Poissy

CHEVREUSE GR – Chemins des regains – 78460 Chevreuse

Point fort du stage :

Renforcement de la cohésion
Intra et **Inter** clubs entre
Gymnastes de différents âges
Et niveaux



Pour bien commencer la saison 2025, le chef vous propose au menu du stage :

- **un peu** de Préparation Physique Générale (bah oui il en faut quand même un peu !)
- **pas mal** de travail corporel spécifique GR : **danse / DB** (difficultés corporelles)
- **BEAUCOUP** de **technique à l'engin** !

MAIS PAS QUE !!

- Des activités sportives à choisir
 - Paddle, voile, teleski-nautique
 - Jeux gonflables
 - Footing, course d'orientation
 - VTT
 - Escalade



- Travail de l'expression / théâtre /Improvisation
- Et de la relaxation et des massages, mais seulement de temps en temps... 😊

Hébergement :

L'hébergement en pension complète est organisé par Evasion Sportive et Culturelle par l'Animation et les Loisirs Gymniques (ESCAL), et situé sur la base de loisirs du lac de Léry-Poses. C'est un centre agréé par la FFG.

<https://www.camps-gym-normandie.fr/>

Public concerné :

Les **conditions obligatoires** à présenter par les gymnastes pour l'inscription sont les suivantes :

- Âge minimum **12 ans révolu le jour du départ** (les gymnastes majeures sont bien évidemment les bienvenues). Pour les gymnastes plus jeunes, l'inscription pourra **éventuellement** être étudiée au cas par cas par l'équipe technique (capacité physique et maturité).
- Faire partie d'un groupe compétition (Priorité aux gymnastes individuels de tout niveau - REG / FED / NAT + aux gymnastes inscrites en ensemble FED A/B/C, dans ce cas voir avec la responsable technique de chaque club) ;
- Titulaires de la licence FFG ;
- Titulaire du test de capacité nautique ou du brevet de natation (aptitude à s'immerger et à nager au moins 25m). Pour les + de 16ans qui n'en ont pas, une dispense des activités nautiques pourra être envisagée.

Nous tenons à souligner que le stage est extrêmement sportif, et que les élèves devront être capable de réaliser l'ensemble des activités sportives prévues au planning (2 à 3 séances de sport **quotidiennes**). **Afin de prévenir les blessures** et d'éviter un maximum les courbatures, vous devez vous engager à ce que les élèves inscrites arrivent au stage en ayant pratiqué une

ou plusieurs activités physiques **régulières tout au long de l'été** (ex : VTT, randonnée, natation, renforcement musculaire, etc.).

Encadrement :

<i>Adissa TRAORE</i>	BAFA Moniteur GR FFG	Directrice du séjour Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Gaëlle SOUPRAYEN</i>	BE GR	Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Delphine BOURGEOIS</i>	DE GR	Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Lana POIGNANT</i>	BPJEPS GR en cours BAFA	Entraîneur GR Encadrement/animation

Responsabilité :

Les licenciées bénéficient de l'assurance en responsabilité civile de la Fédération Française de Gymnastique, s'exerçant à l'occasion des entraînements organisés et/ou contrôlés par les clubs et associations, y compris à l'occasion de stage de préparation physique, ainsi que d'une responsabilité civile individuelle. En aucun cas les mineures ne seront autorisées à sortir seule du centre. Les objets de valeur seront déconseillés. L'argent de poche sera conservé par les encadrantes si besoin.

Transport :

Les camps sont situés à Poses, en Normandie.
Ils se trouvent à 30 min de Rouen et 1h30 de Rambouillet en voiture.
Nous vous proposons, pour éviter des frais supplémentaires, de privilégier le covoiturage entre les stagiaires, et de nous retrouver directement sur le site du stage. Le minibus RS transportera l'équipe d'encadrements, engins et accessoires encombrants.

RAMBOUILLET SPORTS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE – 10 Rue du Champ de course – 78120 Rambouillet

L'ENTENTE CARRIEROISE – 17 Avenue Pierre de Coubertin – 78955 Carrières-sous-Poissy

CHEVREUSE GR – Chemins des regains – 78460 Chevreuse

Le train (TER depuis Paris) pourra éventuellement être envisagé si la demande est importante (la gare de Val de Reuil est située à 5 min des camps).

Coût total :

500 à 520 €

Paiements échelonnés possible sachant que la totalité devra être payée avant le stage.

Ce tarif dépend :

- du nombre de gymnastes inscrites ;
- du nombre d'activité hors GR envisagées.

Nombre de gymnastes : 40 (réparties sur les 3 clubs)

Le coût global du stage comprend :

- L'hébergement en chambres de 2 à 6 personnes (sanitaires collectifs sur le palier ou en chambre) ;
- La pension complète (gouter compris) ;
- Les 2 à 3 activités sportives sur place (participation et encadrement par un moniteur diplômé) ;
- L'encadrement des gymnastes par des animateurs le soir ;
- L'accès aux installations sportives du centre (3 praticables GR !!!).

Une fois le séjour confirmé, les frais engagés par le club ne donneront lieu à aucun remboursement (acomptes, activités). Les familles désirant annuler le

séjour devront payer le montant des indemnités fixées par le centre d'accueil sauf si une gymnaste sur liste d'attente accepte de la remplacer.

Paiement :

Nouveauté 2024 : deux moyens de paiements sont possibles.

- Le paiement de la totalité du séjour en une, deux ou trois mensualités par chèque ou CB
- A l'étude : le mécénat qui vous ouvre le droit à une réduction d'impôt. Plus d'information très très vite !

Inscription :

**Formulaire de pré-inscription disponible sur le site internet RSGR,
à remplir entre le**

Samedi 15 janvier 2024 et le samedi 17 février 2024

<https://www.gr-rambouillet.fr/evenements/2024/08/25/stage-colo-gr-aout-2024-1946812>

Les dossiers d'inscription seront classés par ordre de paiement sur le site RSGR.

Réunion d'information :

Une réunion sera organisée en présentiel ou distanciel au cours du printemps afin de présenter plus en détails le planning du séjour, le tarif définitif et de répondre à toutes vos questions. En attendant les éventuelles questions pourront être envoyées à l'adresse colo.rsg@gr-rambouillet.fr.