

**RSGR organise un séjour GR et loisirs du dimanche
25 au 31 août aux Sables-d'Olonne afin de
reprendre la saison compétitive du bon pied !**



Au menu *DU SPORT !!!*

- Préparation physique générale
- Danse classique
- GR : technique à l'engin (bases, recherche de DE, travail des lancers), préparation de la saison des indivs, recherche de collaborations ensembles
- Relaxation, préparation mentale

MAIS PAS QUE !!

- Découverte de la région lors de randonnées
- Activités sportives autres
- Détente à la plage
- Jeux de piste, times up, loup-garou, etc.

Le stage permettra en plus à toutes les gymnastes de renforcer la cohésion de club.

L'hébergement en pension complète aura lieu à l'institut Sports Océan des Sables D'Olonne, établissement agréé par l'éducation nationale, jeunesse et sports, situé 1 promenade Kennedy 85100 LES SABLES D'OLONNE.

<https://www.institutsportsocean.com/>



Public concerné : Gymnastes RSGR licenciées de la FFG de niveau compétition nées en **2008 et avant**.

Encadrement : Il sera réalisé par Gaëlle SOUPRAYEN (BE GR) directrice du séjour, et secondée par Adissa TRAORE (titulaire du BAFA)

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 seront autorisées à

RAMBOUILLET SPORT Gymnastique Rythmique – 20 Rue du Racinay – 78120 RAMBOUILLET

Tél : 06 52 01 33 99

E-mail : president.rsgr@gmail.com

sortir seule du centre. Les objets de valeurs sont déconseillés. L'argent de poche sera conservé par les encadrantes si besoin.

Transport : Le départ et l'arrivée seront effectués en train au départ de Paris respectivement le dimanche 25 août et le samedi 31 août, et en navette pour effectuer la liaison gare sable d'Olonne - institut sport océan.

Coût total estimé à environ **450 €** (paiements échelonnés jusqu'en septembre possible)

Il pourra être revu à la baisse, puisqu'il dépend :

- du nombre de gymnastes inscrites ;
- du prix du billet de train (non ouvert à la réservation à ce jour) environ 100 € à ce jour,

Nombre de gymnastes : MINIMUM 15 / MAXIMUM 22

(Peut-être un peu plus si réponse rapide)

Le coût global du stage comprend :

- L'hébergement en chambres (2, 4 ou 6 lits) ;
- la pension complète du diner du 25 août au pique-nique du 31 août ;
- le transport aller-retour au départ et à l'arrivée de Paris gare de Lyon ;
- les frais annexes liés aux activités sur place (dépendant du nombre de participante) ;
- L'encadrement des gymnastes ;
- l'accès aux installations sportives de la municipalité et à la salle de formation en cas de besoin.

NOS ÉQUIPEMENTS SPORTIFS MIS À DISPOSITION GRATUITEMENT SUR RÉSERVATION

- | | |
|---|--|
| ■ Salle François Huszar : Volley, tennis, basket, tennis de table, gym, arts martiaux, ... | gymnastique et danse (salle avec parquet) |
| ■ Stade de la Rudelière : Piste d'athlétisme en synthétique (tartan), lancers (sauf le marteau), sautoirs et terrain gazonné | ■ Complexe sportif des Sauniers : Handball, basket-ball, futsal, badminton, football et volley-ball |
| ■ Complexe sportif Beauséjour : Basket-ball, | ■ Stade des Peuples : Football |
| | ■ Espace Fleur de sel : Judo, danse et escrime |
| | ■ Équipements Les Sables Agglomération : Rugby |

ATTENTION :

Les frais engagés par le club ne donnent lieu à aucun remboursement (acompte, billet de train, activités). Les familles désirant annuler le séjour devront payer le montant des indemnités fixées par l'institut sport océan :

- Plus de 30 jours avant le début du séjour : indemnité égale à 70 % du montant des prestations réservées due par le client.
- Moins de 30 jours avant le début du séjour : la totalité des prestations réservées sera due par le client.

Afin de pouvoir organiser le séjour au mieux, nous vous remercions de bien vouloir nous donner votre promesse de réservation **avant le 1^{er} mars 2019 en :**

- remplissant le bon de réservation situé ci-dessous ;
- et en versant un acompte d'un montant de 100 € par chèque à l'ordre de RSGR. Celui-ci ne sera encaissé qu'après le 1^{er} mars à la confirmation de réalisation du stage.

L'ensemble de ces documents sont à remettre à **Gaëlle SOUPRAYEN**

Une réunion d'information aura lieu avant les vacances de Pâques afin de présenter plus en détails le planning du séjour, le tarif définitif et de répondre à toutes vos questions.

COUPON - REPONSE

A donner/envoyer à Gaëlle AVANT LE 1^{er} MARS 2019

Je soussigné(e)

Inscris ma fille :

NOM :

PRENOM :

Niveau de compétition ou groupe 2017/2018 :

au stage de reprise d'été 2019 organisé par Rambouillet Sport Gymnastique Rythmique et joins à cet effet un chèque d'un montant de 100 € d'acompte.

Banque

Chèque n°

Titulaire du compte

Si je n'inscris pas ma fille, merci de nous retourner le coupon pour nous expliquer la raison :

- ☐ TARIF
- ☐ EN VACANCES
- ☐ PAS ENVIE
- ☐ AUTRE (précisez)

DATE :

SIGNATURE :