



**RSGR organise un séjour GR & sports du dimanche
21 au 27 août 2022 dans le GARD afin de
reprendre la saison compétitive du bon pied !**



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

Point fort du stage :
Renforcement de la cohésion
du club entre gymnastes de
différents âges et niveaux.



Pour bien commencer la saison 2023, 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 / DC** (difficultés corporelles)
- **BEAUCOUP** de **technique à l'engin pour découvrir le nouveau code de pointage** !!!

MAIS PAS QUE !!

- Plein d'activités sportives :
 - Canoë
 - VTT ou spéléo
 - Randonnée jeu de piste
 - Course d'orientation
 - Escalade



- Détente à la piscine
- Travail de l'expression / théâtre / Improvisation
- Découverte du body karaté + self défense



Et de la relaxation et des massages, mais seulement de temps en temps... 😊

Hébergement :

L'hébergement en pension complète aura lieu à L'espace Gard Découvertes situé à Méjannes-Le-Clap (Gard).

<https://gard-decouvertes.fr/centre-sportif/hebergements>

Public concerné :

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

- Âge minium **12 ans révolu le jour du départ** (les gymnastes majeures sont bien évidemment les bienvenues). Pour les gymnastes plus jeunes (nées après août 2010 et 2011), l'inscription pourra éventuellement être étudiée au cas par cas, s'il reste des places.
- Faire partie d'un groupe compétition (ensemble et/ou individuel) ;
- 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) ;
- **Le pass sanitaire « vaccinal » est obligatoire**, s'il est toujours en vigueur sur le territoire Français à la date du départ. En effet, nous n'aurons pas la possibilité de réaliser des tests PCR sur le site. Il sera contrôlé à la gare le jour du départ.

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	Responsable du stage Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Gaëlle SOUPRAYEN</i>	BE GR	Directrice du séjour Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Siham LAUX</i>	BAFA 2 ^{ème} dan de karaté	Responsable du stage Entraîneur Karaté Encadrement/animation
<i>4^{ème} encadrant en cours de recrutement</i>	/	/

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 :

Le départ et l'arrivée seront effectués en TGV au départ de Paris gare de Lyon respectivement le dimanche 21 août et le samedi 27 août 2022, et en bus pour effectuer la liaison gare AVIGNON TGV - Méjannes-le-clap.

Coût total :

Estimation comprise entre **450 et 550 €** (paiements échelonnés possible sachant que la totalité devra être payée avant le stage).

Il est dépendant :

- du nombre de gymnastes inscrites ;
- du prix du billet de train (non ouvert à la réservation à ce jour).

Nombre de gymnastes minimum 20 / maximum 28

Le coût global du stage comprend :

- L'hébergement en chambres de 3 et 5 personnes (sanitaires collectifs sur le palier) ;
- La pension complète du diner du 21 août au gouter du 27 août ;
- Le transport aller-retour au départ et à l'arrivée de Paris Gare de Lyon ;
- Les activités sportives sur place (participation et encadrement par un moniteur diplômé) ;
- L'encadrement des gymnastes ;
- L'accès à la piscine municipale située sur le centre ;
- L'accès aux installations sportives du centre et à la salle de formation.

Une fois le séjour confirmé, les frais engagés par le club ne donneront lieu à aucun remboursement (acomptes, billets de train, 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.

Inscription :

DEUX étapes :

- Envoyer par mail le coupon de réservation situé ci-dessous attestant de la promesse de réservation de votre fille (ou vous-même) à l'adresse suivante :

colo.rsgr@gr-rambouillet.fr

Les dossiers d'inscription seront classés par ordre d'arrivée dans la boîte mail.

- Pour confirmer votre réservation, déposer au gymnase via son entraîneur un chèque d'acompte d'un montant de 100 € à l'ordre de RSGR. Celui-ci ne sera encaissé qu'après la confirmation de tenue du séjour.

AUCUN MAIL SEUL ne permettra de réserver une place à votre enfant.

Envoi des mails et dépôts des dossier d'inscription entre le :

Lundi 6 décembre 2021 et le lundi 31 janvier 2022.

Une permanence pour récupérer les documents d'inscription sera réalisée tous les samedis matin tout au long du mois d'avril.

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.rsgr@gr-rambouillet.fr

COUPON – REPONSE

*A envoyer par mail entre
le 6 décembre 2021 et 31 janvier 2022*

Je soussigné(e)

Inscris ma fille :

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Au stage de reprise d'été 2022 organisé par Rambouillet Sport Gymnastique Rythmique.

Je m'engage à déposer au gymnase sous 10 jours un chèque d'acompte d'un montant de 100 €.

Banque

Chèque n°

DATE :

SIGNATURE :