



RSGR et **l'Entente Carriéroise** organisent un séjour
GR & sports du dimanche **20 au 26 août 2023** 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
Intra et **Inter** clubs 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 / DB** (difficultés corporelles)
- **BEAUCOUP** de **technique à l'engin** !

MAIS PAS QUE !!

- Des activités sportives :

- Canoë
- VTT
- Jeu de piste
- Escalade
- Visite



- Détente à la piscine
- 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 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, l'inscription pourra éventuellement être étudiée au cas par cas par l'équipe technique (capacité physique et maturité).
- 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). 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>Eugénie RAPHAEL</i>	BAFA BE 2 GR	Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Camille PAILLARGUE</i>	Cadre 1 GR Brevet fédéral baby Rugby	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 :

Le départ et l'arrivée seront effectués en TGV au départ de Paris gare de Lyon respectivement le dimanche 20 août et le samedi 26 août 2023, et en bus pour effectuer la liaison gare AVIGNON TGV - Méjannes-le-clap.

Coût total :

Estimation comprise entre **500 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

30 minimum / Idéal 25 RSGR + 10 EC / maximum 40

Le coût global du stage comprend :

- L'hébergement en chambres de 6 personnes (sanitaires collectifs sur le palier) ;
- La pension complète du diner du 20 août au gouter du 26 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 à réaliser entre le
Mardi 3 janvier 2023 et le samedi 18 février 2023**

- Envoyer un mail attestant de la promesse de réservation de votre fille (ou de vous-même) à l'adresse suivante :

colo.rsgr@gr-rambouillet.fr

Ce mail devra contenir les informations suivantes :

- Nom
- Prénom
- Date de naissance
- Adresse(s) mail(s) à utiliser pour communiquer sur le stage
- Préciser la nature du trajet aller :
 - vient avec le groupe en TGV ;
 - nous rejoint à la gare d'Avignon TGV ;
 - nous rejoint directement sur le centre à Méjannes-Le-Clap.
- Pour confirmer votre réservation, déposer un acompte de 100 € en utilisant le lien HelloAsso ci-dessous :

<https://www.helloasso.com/associations/rambouillet-sports-section-gymnastique-rythmique/evenements/colo-stage-mejannes-le-clap-aout-2023>

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

Les dossiers d'inscription seront classés par ordre de paiement sur HelloAsso.

- Un mail de confirmation d'inscription vous sera adressé par retour de mail et dans les plus brefs délais suivant la réalisation des deux étapes précédentes, après validation par l'équipe technique.

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.