

STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE



DESCRIPTION

Un **stage de Gymnastique artistique** (garçons et filles) sur le site d'Yssingaux au Pays des Sucs Volcaniques, dans des conditions d'entraînement exceptionnelles !

Un programme adapté à tous les niveaux et tous les profils avec des encadrants qualifiés ! Groupes d'entraînement mis en place par âge et par niveau. Un **stage de Gymnastique artistique** pour les 9-17 ans en été.

!!! Attention, suite à la nouvelle politique de réservation de la SNCF pour les groupes, les tarifs de transport proposés risquent de fortement augmenter après le 1^{er} mars 2024.

TON STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

De l'initiation au perfectionnement, tu pratiqueras la gymnastique artistique avec des encadrants qualifiés. La gymnastique est un sport complet demandant force, souplesse, équilibre, technique et une touche artistique. Elle se pratique sur plusieurs agrès : saut de cheval, barres asymétriques, poutre, sol, anneaux... le gymnaste recherche l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval.

Les thèmes suivants seront abordés :

- le saut (course d'élan, impulsion, acrobatie, réception...),
- les barres (grands tours, changements de barre, changements de prise, lâchers, sortie, réception...),
- la poutre (éléments de maintien, sauts, éléments acrobatiques, tours, chorégraphie...),
- le sol (mouvements gymniques, sauts, acrobaties, éléments avec envol, éléments de maintien et tours, le tout relié par une chorégraphie musicale...),
- les anneaux, le cheval d'arçon, etc.

LES PLUS :

- Groupes d'entraînements par **âge et niveau**,
- **Possibilité d'individualiser le programme** si tu le souhaites, **sur demande**,
- **Remise d'un livret de formation personnalisé** à chaque stagiaire en fin de séjour.

LE RYTHME DE LA SEMAINE

- Deux sessions d'entraînement journalières (2x2h à 2h30 en moyenne) du lundi au vendredi. Jeudi matin : repos puis 2 séances l'après-midi,
- Des activités ludiques, récréatives et sportives les fins d'après-midi (sauf le jeudi) : baby-foot, tennis de table, grands jeux, tennis, basket-ball, volley-ball, course d'orientation, sorties, animations diverses, découverte de l'environnement, spectacles, soirées animées et musicales, etc.
- Une séance "bilan" le samedi matin : décrassage, remise des livrets de formation, échange avec les éducateurs, etc.
- Olympiades festives et sportives par tranches d'âges en clôture du séjour (samedi de 16h à 19h),
- Possibilité de suivre également des **ateliers d'anglais** pendant la semaine (**en option avec supplément**),
- **Sortie sur la journée au domaine du Mont Joyeux à Tence, le dimanche de transition entre les 2 semaines.** Au programme : baignade (piscine sur place), jeux collectifs (terrains de football, basketball ..) Laser Game extérieur, VTT, détente, etc (**pour les séjours de 15j uniquement**)

à partir de **735.00 € / jeune**

Du 07/07/2024 au 25/08/2024

Âges : de 9 à 17 ans

Organisateur : DJURINGA JUNIORS - France

Agrément : Jeunesse et Sports

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux
43200 YSSINGEAUX

OPTION ANGLAIS

- Réservée aux 11-17 ans,
- **Ateliers d'anglais** sur un **mode ludique** : vidéos, photos, échanges verbaux,
- 5 sessions de 1h15, du lundi au vendredi,
- **+50€** la semaine ou **+100€** la quinzaine.

Si tu souhaites choisir l'option anglais, merci de bien vouloir réserver ton séjour [Gymnastique artistique via ce lien](#).

ENCADREMENT

Un encadrement à plusieurs niveaux

- Une équipe de direction générale des séjours (5 personnes en moyenne).
- Un directeur technique spécialiste de la discipline sportive (présent sur les séances) qui gère la programmation des séances, le contenu et son équipe pédagogique.
- Entraînements assurés par des éducateurs brevetés d'état accompagnés de brevetés fédéraux sur la base de 1 pour 8.
- Un directeur du secteur hors entraînements (animations, veillées, vie quotidienne).
- Une équipe d'animateurs sur la base de 1 pour 8 jeunes pour animer les activités annexes et animations, les sorties et les veillées
- Une équipe d'intendance qui gère tous les petits besoins spécifiques (accueil ...).
- Une équipe d'infirmier présente 24h/24.

HEBERGEMENT

Lors de ton stage sportif, tu seras hébergé(e) au [complexe de Choumouroux](#) à Yssingaux (43). Disposant d'infrastructures sportives récentes et modernes, le centre bénéficie aussi de nombreuses salles de vie conviviales et adaptées pour un séjour des plus agréables. Tu dormiras en chambre de 2 à 3 lits, avec salle de bain et wc privatifs.

Et si tu optais pour la demi-pension ?

[EN SAVOIR+](#)

Ce stage sportif est également disponible en demi-pension, c'est à dire sans nuitée. C'est la formule idéale si tu habites près du centre ou que tes parents sont en vacances à proximité.

TRANSPORT

Retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de retour différente de celle de départ ou venir sur le centre par tes propres moyens (parents, responsables légaux...). Le trajet s'effectue en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Yssingaux (43).

Pour les retours sur Paris, le trajet s'effectue en autocar la nuit de samedi à dimanche, arrivée prévue dimanche dans la matinée. Rendez-vous sur le parking du [Stade Charlety](#) (Paris 13).

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

!!!! Spécimens donnés à titre d'exemple !!!!! Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

PLUS D'INFOS

Transports

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

PLUS D'INFOS

Administratifs

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de règlement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

PLUS D'INFOS

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Charte du participant

STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE



LE CENTRE D'ACCUEIL

Complexe de Choumouroux

Le complexe de Choumouroux est constitué de **2 bâtiments situés à proximité directe l'un de l'autre** : établissement scolaire flambant neuf situé à proximité du centre-ville d'Yssingeaux et bénéficiant d'un cadre dominant exceptionnel avec vue sur les sucus volcaniques. Il constitue l'enceinte d'accueil des séjours.

Il permet l'accueil de 275 stagiaires en chambres individuelles, de 2 ou 3, avec salles de bains et toilettes privatives. Il compte de nombreux atouts : de très nombreuses salles de jeux et de loisirs, deux grands foyers avec des tables de ping-pong et de baby-foot, des salles vidéo, un petit gymnase sur place, un city parc, un beach-volley, une spacieuse salle de restauration ... Le centre bénéficie par ailleurs d'un accès privilégié (et proche) aux installations sportives municipales.

Des installations d'une qualité exceptionnelle :

- 2 terrains de football engazonnés,
- un terrain de football synthétique,
- une piscine,
- 4 courts de tennis extérieurs et 2 couverts,
- un gymnase pour la pratique de la gymnastique rythmique et le badminton,
- un complexe omnisports avec salles de gymnastique aux agrès,
- un dojo,
- une salle de tennis de table,
- salles d'armes et une grande halle de compétition pour le hand-ball,
- basket-ball notamment,
- un skate parc,
- un stade d'athlétisme tout neuf,
- un centre équestre à proximité,
- un circuit de motocross non loin,

Sans compter le plus grand terrain de jeu : la nature environnante et les grands espaces extérieurs ...

LA REGION

Dans le MIDI DE L'Auvergne, en pays du Velay, il est une contrée où le relief typique et unique est bosselé de pitons volcaniques: ce sont les Sucus. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.

Neuf communes animent le Pays des Sucus et rayonnent autour de la sous-préfecture, YSSINGEAUX. Au départ de chacune d'elles, des sentiers balisés vous emmèneront à cheval, à VTT, ou à pied, découvrir un patrimoine rural relatant la vie intense et laborieuse des villageois d'antan. Nature, culture, activité artisanale et petite industrie cohabitent en harmonie dans ce pays aux trois influences: le Languedoc par l'histoire et la langue, l'Auvergne par le rattachement administratif et Rhône-Alpes par l'économie.

A chaque détour de sentier, c'est un nouveau tableau qui apparaît: forêts aux sous-bois verdoyants et variés, vertes prairies bordées de haies, ruisseaux tumultueux ou aux méandres insouciantes, villages aux fermes restaurées.

La richesse associative du Pays des Sucus permet de nombreuses animations annuelles de qualité.

Des initiations aux pratiques sportives sont proposées grâce aux nombreuses installations sportives et sites naturels disponibles.

Le Pays des Sucus est un lieu idéal pour des vacances divertissantes et sportives, pour les jeunes et moins jeunes, familles, scolaires, clubs sportifs et stages sportifs.

STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
----------------	-------	-------

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Gymnastique Artistique	0.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR - 12 ans	70.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	87.50 €
Avignon	TRAIN + CAR - 12 ans	70.00 €
Avignon	TRAIN + CAR	85.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	77.50 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	82.50 €
Dijon	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	82.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR	77.50 €
Le Mans	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €
Le Mans	TRAIN + CAR	110.00 €
Lille	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
Lille	TRAIN + CAR	122.50 €
Lyon	CAR	42.50 €
Macon	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Macon	TRAIN + CAR	77.50 €
Marseille	TRAIN + CAR - 12 ans	72.50 €
Marseille	TRAIN + CAR	92.50 €
Massy	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR - 12 ans	70.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	87.50 €
Avignon	TRAIN + CAR - 12 ans	70.00 €
Avignon	TRAIN + CAR	85.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	77.50 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	82.50 €
Dijon	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	82.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR	77.50 €
Le Mans	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €
Le Mans	TRAIN + CAR	110.00 €
Lille	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
Lille	TRAIN + CAR	122.50 €
Lyon	CAR	42.50 €
Macon	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Macon	TRAIN + CAR	77.50 €
Marseille	TRAIN + CAR - 12 ans	72.50 €
Marseille	TRAIN + CAR	92.50 €
Massy	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €

Massy	TRAIN + CAR	112.50 €
Montpellier	TRAIN + CAR - 12 ans	72.50 €
Montpellier	TRAIN + CAR	87.50 €
Nantes	TRAIN + CAR - 12 ans	82.50 €
Nantes	TRAIN + CAR	120.00 €
Nice	TRAIN + CAR - 12 ans	82.50 €
Nice	TRAIN + CAR	115.00 €
Paris (car)	CAR	72.50 €
Rennes	TRAIN + CAR - 12 ans	92.50 €
Rennes	TRAIN + CAR	120.00 €
Rouen	TRAIN + CAR - 12 ans	92.50 €
Rouen	TRAIN + CAR	120.00 €
Strasbourg	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
Strasbourg	TRAIN + CAR	112.50 €
Toulouse	TRAIN + CAR - 12 ans	80.00 €
Toulouse	TRAIN + CAR	100.00 €
Valence	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
Valence	TRAIN + CAR	77.50 €