

STAGE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



DESCRIPTION

Un stage de **Gymnastique rythmique** pour les 8-17 ans en été, sur le site d'Yssingaux, au Pays des Sucs Volcaniques, dans des conditions d'entraînements exceptionnelles ! Un programme adapté à tous les niveaux et tous les profils avec des encadrants qualifiés ! **Groupes d'entraînement mis en place par âges et par niveau**

Un stage de **Gymnastique Rythmique** pour les 8-17 ans en été, sur le site d'Yssingaux, au Pays des Sucs Volcaniques, dans des conditions d'entraînements exceptionnelles ! Un programme adapté à tous les niveaux et tous les profils avec des encadrants qualifiés ! **Groupes d'entraînement mis en place par âges et par niveau**

Le programme d'entraînement s'adapte à l'évolution et à la progression de chaque groupe. **Un livret de formation remis à chaque stagiaire en fin de séjour !**

Programme Gym rythmique:

Trois approches, la maîtrise individuelle (technique corporelle, les sauts, pivots, équilibres, la souplesse musculaire et articulaire, la technique des engins : lancers, réceptions, échanges), la maîtrise collective (courses combinées, occupation de l'espace, la relation entre gymnaste ...), la maîtrise du rythme (l'écoute musicale, le synchronisme musique-mouvement, l'approche chorégraphique, l'improvisation ...). En fil rouge, la préparation d'un spectacle pour la fin du séjour. Deux séances d'entraînement par jour.

Une séance "bilan" le samedi matin : décrassage, remise des livrets de formation, échange avec les éducateurs...**Deux sessions d'entraînement journalières (2 x 2h en moyenne) du lundi au vendredi.**

Gala de clôture (samedi de 16h à 19h) : démonstrations sportives, dansesspectacle dans une ambiance de fête !

Activités annexes du séjour : baby-foot, ping-pong, grands jeux, tennis, basket-ball, volley-ball, tir à la carabine, tir à l'arc, course d'orientation, skate-board, sorties, animations diverses, découverte de l'environnement, spectacles, soirées animées et musicales.....

Programme d'une journée type :

7h30-9h00 : Réveil - Petit déjeuner - toilette

9h15 : Séance d'entraînement

11h30-12h00 : Temps de détente

12h00-13h00 : Déjeuner

13h00-13h30 : Temps de détente et activités libres

13h30-15h30 : Séance d'entraînement

15h45 - 16h15 : Goûter

16h15-18h45 : Animations - activités annexes

18h45-19h15 : Temps de détente

19h15-20h15 : Dîner

20h15-20h30 : Temps de détente et activités libres

à partir de **500.00 € / jeune**

Du 06/07/2016 au 21/08/2016

Âges : **de 7 à 17 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

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

Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux
43200 YSSINGEAUX

20h30- entre 21h30 et 22h30 : Soirée animée (thèmes et durées adaptées aux tranches d'âge) - Horaire de coucher adapté à l'âge des enfants !

STAGE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

INFOS PRATIQUES

DESTINATION

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 Sucs. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.

Le complexe de Choumouroux est constitué de 3 hébergements situé à proximité directe les uns des autres : le centre de Choumouroux, établissement scolaire flambant neuf situé à proximité du centre-ville d'Yssingeaux et bénéficiant d'un cadre dominant exceptionnel. Il constitue l'enceinte principale d'accueil des séjours. Il permet l'accueil de 212 stagiaires en chambres de 2, 50 en chambres individuelles avec salles de bains et toilettes privatives.

INFOS PRATIQUES

L'encadrement est assuré par des éducateurs diplômés d'état. Une équipe d'animateurs de colonies gère la partie animation, sorties, veillées et vie quotidienne.

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 de secteur hors entraînements** (animations, veillées, vie quotidienne ...).
- **Une équipe d'animateurs sur la base de 1 pour 8 jeunes** pour encadrer les sorties, activités annexes et les veillées.
- **Une équipe d'intendance** qui gère tous les petits besoins spécifiques (accueil ...).
- **Une équipe d'infirmierie.**

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou Copie du carnet de santé (page des vaccins)

PARTICULARITE

Option payante : 5 cours de 2h d'anglais avec des enseignants.

Du lundi au vendredi de 17h00 à 19h00

Cours dispensés sur un mode ludique avec des supports vidéos et photos, principalement basés sur un échange verbal.

Pack photos souvenir du séjour.

Sortie au centre aqualudique le dimanche au milieu du séjour.

STAGE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



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 RYTHMIQUE

TARIFS

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

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Gymnastique Rythmique	0.00 €
Gymnastique sol et agrès	0.00 €
1 sortie journée au centre aqualudique	25.00 €
Pack photos	15.00 €
2 sorties journée au centre aqualudique	50.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
	Vous l'accompagnez sur place	0.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
	Vous le récupérez sur place	0.00 €