GYMNASTIQUE ACADEMY

DESCRIPTION

Un mélange subtil pour passer de superbes vacances ! **Un stage de Gymnastique artistique** ouvert aux garçons et aux filles, sur le site ultra moderne d'Yssingeaux, dans des conditions d'entraînement exceptionnelles, de l'initiation au perfectionnement.

Ce programme mélange, deux séances d'entraînement par jour, et des activités ludiques, récréatives, sportives ou non les fins d'après-midi, des veillées à thèmes le soir ... pour des journées sportives et bien remplies à l'occasion de **ce stage de gymnastique artistique.**

Activités

Le programme combine

- **2 séances d'entraînement par jour** dans la discipline choisie, par groupes d'âges et de niveau.
  2 x (environ, en fonction des séances) 2h30 par jour, encadrées par des entraineurs sportifs qualifiés. Des séances à dominante individuelle le matin et collective l'après-midi.
- **1 créneau d'activités « annexes » par jour** (de 14h00 à 15h30) : Activités ludiques diverses (jeux divers, baby-foot, activités manuelles pour les plus jeunes…), grands jeux, activités sportives (beach-volley, basket-ball, city-sports, ping-pong…) , 1 séance de laser game en extérieur, moments de détente et temps calmes … Un programme avec une variété de choix chaque jour !
- **1 veillée à thème chaque soir** (grands jeux, boum, spectacle, veillée détente, etc.)
- **1 séance « bilan »** et un gala de clôture le vendredi.

Le Plus

- Un livret de formation personnalisé remis à chaque stagiaire en fin de séjour !

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

C'est à travers la pratique quotidienne du sport que les stagiaires sont sensibilisés aux valeurs socio-éducatives du sport et de la vie en collectivité : respect de soi, respect du partenaire, de l'adversaire, des règles du jeu, des règles de vie, exigence, goût de l'effort, maîtrise de soi et de son corps, détermination, etc.

Le stage de GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (MASCULINE ET FEMININE)

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 sont 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.
Groupes faits par âges et niveaux et programmes adaptés. Encadrants professionnels. Deux séances d'entraînement par jour de 2h30 en moyenne.

Documents Obligatoires

à partir de 422.24 € / jeune

Du 18/04/2020 au 25/04/2020

Ages : **de 9 à 16 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

Frais de dossier : **15.89 € / jeune**

Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux
43200 YSSINGEAUX

GYMNASTIQUE ACADEMY

INFOS PRATIQUES

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports
- Charte du participant

GYMNASTIQUE ACADEMY

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 sucs 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,
- undojo,
- 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 Sucs. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.
Neuf communes animent le Pays des Sucs 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 insouciants, villages aux fermes restaurées.
La richesse associative du Pays des Sucs 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 Sucs est un lieu idéal pour des vacances divertissantes et sportives, pour les jeunes et moins jeunes, familles, scolaires, clubs sportifs et stages sportifs.

GYMNASTIQUE ACADEMY

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Gymnastique Artistique	0.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	62.71 €
Caen	TRAIN + CAR	77.34 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	60.62 €
Paris	TGV + CAR	73.16 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	62.71 €
Caen	TRAIN + CAR	77.34 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	60.62 €
Paris	TGV + CAR	73.16 €