



RSGR organise un séjour GR & sports du
samedi 4 au vendredi 10 juillet 2025 en
NORMANDIE afin de reprendre la saison
compétitive du bon pied !



En raison de la date, il sera possible pour les majeures ou étudiantes de s'absenter pour les formalités liées aux examens ou inscriptions dans le supérieur et de poursuivre le stage à Rambouillet le week-end suivant

Au menu :
Perfectionnement
Et Composition



Point fort du stage :



Renforcement de la cohésion
Intra club entre
Gymnastes de différents âges
Et niveaux



Pour bien commencer la saison 2026, 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 pour avoir le temps de découvrir et maîtriser de nouvelles difficultés corporelles et à l'engin en lien avec les besoins de la saison à venir
- **BEAUCOUP** de **composition d'enchainements individuels**, pour être au taquet dès septembre !

MAIS PAS QUE !!



- **Deux** activités sportives hors GR (non obligatoire)
 - Paddle, voile, teleski-nautique
 - Aqua-jump, ventrigrisse
 - Footing, course d'orientation, VTT
 - Escalade, acrobranche
- Et de la relaxation et des massages, mais seulement de temps en temps... 😊



Hébergement :

L'hébergement en pension complète est organisé par Evasion Sportive et Culturelle pour l'animation des Loisirs Gymniques (ESCAL), centre agréé par la FFG, et situé sur au camping de Léry-Poses, situé à 5 min à pied du gymnase. Les gymnastes logeront dans des **petits chalets tout mignons** de 4 personnes.



[https://www.camps-gym-normandie.fr/
Descriptif des chalets](https://www.camps-gym-normandie.fr/Descriptif%20des%20chalets)

Public concerné :

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

- Année de naissance 2015 et avant (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).
- **Priorité aux gymnastes individuels** de tout niveau - REG / FED / NAT (**Attention le système compétitif et les catégories seront modifiées pour la saison 2027**) ;
- 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 GR quotidiennes).

Encadrement :

<i>Adissa TRAORE</i>	BAFA Moniteur GR FFG	Directrice du séjour Entraîneur GR Encadrement/animation du samedi au mercredi
<i>Gaëlle SOUPRAYEN</i>	BE GR	Entraîneur GR Encadrement/animation
<i>Claire DESTANQUE</i>	BAFA Moniteur GR FFG	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 camp est situé à Poses, en Normandie. Il se trouve à 30 min de Rouen et 1h30 de Rambouillet en voiture.

Nous vous proposons, pour éviter des frais supplémentaires, de privilégier le **covoiturage** entre les stagiaires, et de nous retrouver directement sur le site du stage. Un trajet en **minibus** est envisagé pour les parents qui ne peuvent pas emmener leurs enfants.

Coût total prévisionnel :

530-540 €

Paielements échelonnés possible sachant que la totalité devra être payée avant le stage.

Ce tarif dépend du nombre de gymnastes inscrites.

Nombre de gymnastes maximum : 24

Le coût global du stage comprend :

- L'hébergement en chalet de 4 ;
- La pension complète (gouter compris) ;
- Les 2 activités sportives hors GR sur place (participation et encadrement par un moniteur diplômé) ;
- L'encadrement des gymnastes par des animateurs le soir ;
- L'accès aux installations sportives du centre (3 praticables GR !!!).

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

Paieement :

- ➔ Un acompte de 100€ pour valider l'inscription
- ➔ Le paieement de la totalité du séjour en une, deux ou trois mensualités par chèque ou CB

Inscription :

Formulaire de pré-inscription disponible sur le site internet RSGR,
à remplir entre le

Vendredi 20 mars 2026 et le vendredi 17 avril 2026

<https://www.gr-rambouillet.fr/evenements/2026/07/04/sejour-compo-gr-juillet-2027-2430657>

Les dossiers d'inscription seront classés par ordre de paiement sur le site RSGR.

Plus d'informations :

Un dossier détaillant l'ensemble du séjour sera envoyé 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.

