



Club de Rugby Sant Cugat

Av. La Guinardera, 20
08174 - Sant Cugat del Vallès
ZEM "La Guinardera"

rugby@santcugat.com
www.santcugat.com

IV CAMPUS DE PRE – TEMPORADA CLUB DE RUGBY SANT CUGAT 2018

Benvolguts/des,

La coordinació del campus, juntament amb el club hem decidit seguir apostant per la proposta del campus de PRE-TEMPORADA com una opció perquè els jugadors del club, o d'altres equips tinguin la oportunitat de preparar-se per al inici de temporada, i estar un pas per endavant dels seus companys. A més a més de poder oferir a tots aquells/es que encara puguin estar indecisos, una setmana prèvia a començar el curs per aclimatar-se i acabar de decidir. Aquesta pre - temporada es centrarà en un aspecte molt físic, per recuperar la forma després de l'estiu, però també una preparació per evitar lesions de principi de temporada que després s'arrosseguin al llarg d'aquesta. Finalment també es la oportunitat de polir habilitats molt específiques amb jugadors de gran qualitat que serviran al llarg de la temporada i de seguir fent equip, amics i gaudir al màxim. Aquesta pre - temporada tindrà una durada de una setmana des del dilluns 3 fins al divendres 7 de setembre, ambdós inclosos.

A continuació us presentem tota la informació referent a aquestes estades.

Per a qualsevol dubte podeu contactar directament al següent correu o telèfon.

Atentament,

Albert Casorrán (Caso)
Coordinador escola CRSC
Co-coordinador campus CRSC
620 370 252
acasorran@santcugat.com

ORGANIGRAMA

Coordinador: Albert Casorrán - Caso

Monitors/es: Ailen Oteros, Alex Rodríguez.

INFORMACIÓ GENERAL

Lloc: ZEM La Guinardera, núm. 20

Dates: del dilluns 3 de Setembre al divendres 7 de Setembre, ambdós inclosos.

Horari: Torn matí: de 9.00 a 13:30
Torn tarda: de 9:00 a 17:00
Servei acollida gratuït a partir de les 8:30.

Preus:

Torn matí: 100€

Torn complet: 130€

Inscripcions: Les inscripcions hauran de realitzar-se de forma on-line a través de l'enllaç següent:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1kUVZLLHrQDoqkMbvtmZqXI3-Tjx3HoinckZ0gzfPpzXglA/viewform>

Una vegada fet la inscripció rebreu un mail des de campus@santcugat per corroborar aquesta i donar-vos les indicacions pertinents per realitzar el pagament i actualitzar els documents necessaris.

Orientat: A jugadors/es en actiu de sub6 fins a sub14.

A jugadors/es d'altres clubs.

A futurs jugadors/es.

Contacte:

Albert Casorrán-Caso

Coordinador escola CRSC

Coordinador campus CRSC

620 370 252

acasorran@santcugat.com i campus@santcugat.com

INFORMACIÓ ESPECÍFICA

Jornada:

Els participants començaran a les 9:00 amb la presentació de l'activitat del dia, ja canviats al camp. Hi haurà servei de recepció gratuït des de les 8:30 en el vestíbul de les instal·lacions.

L'activitat esportiva es repartirà en una sessió de 2 hores al matí (parant constantment per a hidratar-se) en la que es farà una sessió de físic amb jocs aplicats al rugby, una part de prevenció de lesions i tècnica individual segons necessitats del jugador. Cada dia anirem a la piscina i després de dinar es faran una sèrie de clínics especialitzats amb experts de cada àmbit treballat i joc lliure.

HORA	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
8:30 – 9:00	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
9:00– 11:00	Rugby	Rugby	Rugby	Rugby	Rugby
11:00– 12:00	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
12:00– 13:00	Piscina + sessió recuperació	Piscina + sessió recuperació	Piscina + sessió recuperació	Piscina + sessió recuperació	Piscina + sessió recuperació
13:30	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15:00-17:00	Clínic especialitzat / jocs lliure	Clínic especialitzat / jocs lliure	Clínic especialitzat / jocs lliure	Clínic especialitzat / jocs lliure	Clínic especialitzat / jocs lliure

Àpats:

Cada participant haurà de portar-se el seu esmorzar, el dinar (dels que es queden tot el dia) va a càrrec del campus.

Activitats:

Les activitats a desenvolupar seran principalment rugby adaptat a les edats i al pla esportiu i formatiu de cada categoria.

A més a més, farem tallers de tècnica individual, físic adaptat i prevenció de lesions.

I una sèrie de jocs lúdics i formatius per fomentar tant hàbits esportius i físics com de companyerisme i cohesió.

Finalitat:

Aquest campus té diverses finalitats.

Preparar els jugadors el millor possible per la inici de temporada i evitar el primer mes de falta de forma física. Formar els jugadors perquè coneguin el seu cos i sàpiguen de la importància de la preparació per evitar lesions. Formar de la manera més individualitzada possible en termes de tècnica, per això requerim de jugadors en actiu que expliquin cadascú la seva especialitat dintre del camp. I finalment ensenyar als jugadors el plaer de la preparació per gaudir d'una temporada mes adient.

Entrega i recollida:

Tant l'entrega com la recollida es duran a terme en el vestíbul de las instal·lacions del Club de Rugby Sant Cugat. L'entrega serà a partir de les 8:30 fins les 9:00 en que s'inicien els entrenaments. La recollida serà a les 13:30 per als del torn de matí i a les 17:00 pels del torn de tarda.

Material:

Els participants cal que portin material esportiu per a jugar a rugby. L'ús del protector bucal serà obligatori, en cas de no portar-lo no podrà participar en les activitats de rugby per la seva pròpia seguretat. A més a més, roba per a la piscina i roba de recanvi.

- Roba entrenament rugby.
- Roba per a la piscina.
- Tovallola i xancles per a la dutxa.
- Higiene personal.
- Roba de recanvi, còmoda i una muda de samarreta per a entrenar si cal.

Codi de conducta:

Per tal de mantenir un bon funcionament i un bon nivell durant la durada del IV Campus de pre - temporada del CR Sant Cugat, la coordinació d'aquests exposa una sèrie de pautes de conducta a disposició dels participants.

Aquestes serviran per a guiar un bon desenvolupament de les activitats i sense ànim de tenir una voluntat sancionadora i restringent. Tot i això, les pautes de conducta seran molt clares i en cas d'aplicar sancions es seguiran els punts marcats a continuació.

DRETS: Els participants dels Campus tenen dret a:

- Participar a totes les activitats programades per la coordinació del campus (sempre que estiguin dins de la seva quota).
- A rebre una samarreta del Campus.
- A gaudir del material i instal·lacions que el Campus posa a disposició dels seus participants.
- A tenir una formació i acompanyament per part dels monitors.

DEURES: Els participants del Campus han de complir els següents punts:

- Respectar als companys.
- Respectar als monitors.
- Respectar el material i les instal·lacions.
- Respectar les activitats, dinàmiques i la pràctica esportiva dels companys, així com la feina dels monitors.

Amb tot això, qualsevol falta de conducta portada a extrems com violència física i verbal cap a companys, monitors, material o instal·lacions podrà ser sancionada amb l'expulsió del campus.

Cal destacar els següents aspecte:

- Qualsevol retard o falta justificada haurà de ser informada a la coordinació del campus.
- No es pot fer ús del mòbil durant les activitats del campus.
- No podran dur diners a les sortides (sense avis, informació i justificació de la coordinació).

Per a qualsevol incidència podeu dirigir-vos al coordinador al finalitzar la jornada.

Qualsevol falta o retard haurà de ser avisat al coordinador per al millor funcionament del campus.

Albert Casorrán (Caso)
Coordinador escola CRSC
Coordinador campus CRSC
620 370 252
acasorran@santcugat.com