

## STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE



### DESCRIPTION

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

Un programme adapté à tous les niveaux et tous les profils avec des encadrants qualifiés ! Tu trouveras ta place dans les groupes d'entraînement mis en place par âge et par niveau. Un **stage de Gymnastique artistique** pour les 9-17 ans de juillet à août.

### 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**,
- **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**),
- **Pour les séjours de 15j uniquement** : activités sur le centre le matin + pique-nique. Sortie l'après-midi 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, détente, etc.

### OPTION ANGLAIS

- Réservée aux 11-14 ans,
- **Ateliers d'anglais** sur un **mode ludique** : vidéos, photos, échanges verbaux,

Du 05/07/2026 au 23/08/2026

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

- 5 sessions de 1h15, du lundi au vendredi,
- **+55€** la semaine ou **+110€** la quinzaine.

## ENCADREMENT DE LA COLONIE

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 Yssingeaux (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 privés.

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

**Transport vers le centre** : retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de départ différente de celle du retour.

Si tu le souhaites, tu peux te faire accompagner directement sur place par tes parents ou responsables légaux ce qui leur permet de visiter la structure d'accueil, et de rencontrer l'équipe pédagogique. Le trajet s'effectue avec nos accompagnateurs en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Yssingeaux (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).

**Transport pendant le séjour** : Sur place, le centre dispose d'un car 54 places et de 2 minibus pour les déplacements. La plupart des activités ne nécessitent pas l'usage de transports (sur place ou à proximité).

## 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



### 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 sucurs 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 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 insouciantes, 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.

## STAGE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EN AUVERGNE

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
05/07/2026	15 jours	1410.00 €
05/07/2026	8 jours	790.00 €
12/07/2026	8 jours	790.00 €
12/07/2026	15 jours	1410.00 €
19/07/2026	15 jours	1410.00 €
19/07/2026	8 jours	790.00 €
26/07/2026	8 jours	790.00 €
26/07/2026	15 jours	1410.00 €
02/08/2026	15 jours	1410.00 €
02/08/2026	8 jours	790.00 €
09/08/2026	8 jours	790.00 €
09/08/2026	15 jours	1410.00 €
16/08/2026	8 jours	790.00 €

### OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Anglais 11-14 ans (1 semaine)	55.00 €
Gymnastique Artistique	0.00 €













