

XIII CAMPUS D'ESTIU CRSC

DOSSIER



XIII CAMPUS
CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT

EST. 1987



CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT
 EST. 1987



ÍNDEX

Presentació	03
Filosofia	04
Equip tècnic	05
Horaris	07
Programació esportiva	08
Codi conducta	09
Llistat material	10
Informació general	11
Colònies	13
Piscina i Menú	15-16



Arribem a la **13 edició**, i **ens omple d'orgull poder comptar amb tots vosaltres un any més**. Treballarem per fer d'aquests dies un espai per a gaudir d'un esport apassionant i que procurarem que encara ho sigui més gràcies al nostre campus, on compaginem rugby per iniciació i tecnificació, aprenentatge, amistats, diversió i moltes més activitats que de ben segur generaran una experiència inoblidable.

Treballar amb i per a més de 150 jugadors/es en les últimes edicions, ens motiva molt, **formar i enamorar en aquest esport a molta gent és un gran repte, el qual ens apassiona i ens exigeix el millor de nosaltres**. Contem amb un equip de tècnics molt qualificat, amb experiència en la formació, en l'entrenament de rugby i en el lleure, entrenadors/es i jugadors/es de màxima categoria nacional i amb molta il·lusió.

Contem també amb participació de jugadors/es d'altres clubs inclús de fora de Catalunya i d'Espanya, la qual cosa ens fa estar molt orgullosos i ser encara més exigents per a seguir oferint un servei de màxima qualitat. Ens esforçarem al màxim per a poder **retornar tota aquesta confiança en forma de formació, diversió i passió**, mantenint el màxim la seguretat dels/les esportistes i potenciant l'aprenentatge, l'exigència, el creixement individual i col·lectiu i els valors del rugby.

Aprofitem aquest escrit per **donar-vos les gràcies a tots/es per la confiança i la complicitat** mostrada.

Us esperem a tots/es!!!

Albert Casorrán - Caso
Director Campus CRSC
620 370 252
acasorran@santcugat.com

La filosofia en la que ens emmarquem en aquest campus està basada en un **esperit de treball en equip i capacitat de gaudir al màxim**, aprenent i compartint moments de tot tipus entre tots nosaltres.

Treballem amb un **nivell d'exigència alt, però adaptat als nivells, volum i situació dels/les esportistes**, buscant sempre una **millora de la qualitat individual i col·lectiva**, així com una maduresa en l'àmbit personal i social. **El respecte, la tolerància, la companyonia, treball en equip**, son alguns dels valors que formen els pilars d'aquest campus d'estiu, juntament amb **l'exigència de seguir creixent constantment per aconseguir la nostra millor versió**.

Com en el rugby, en aquest campus, **tothom te cabuda** per poder gaudir

i desenvolupar-se com a jugador i persona, petits, grans, nous, amb experiència, del sancu o d'altres clubs i esports.

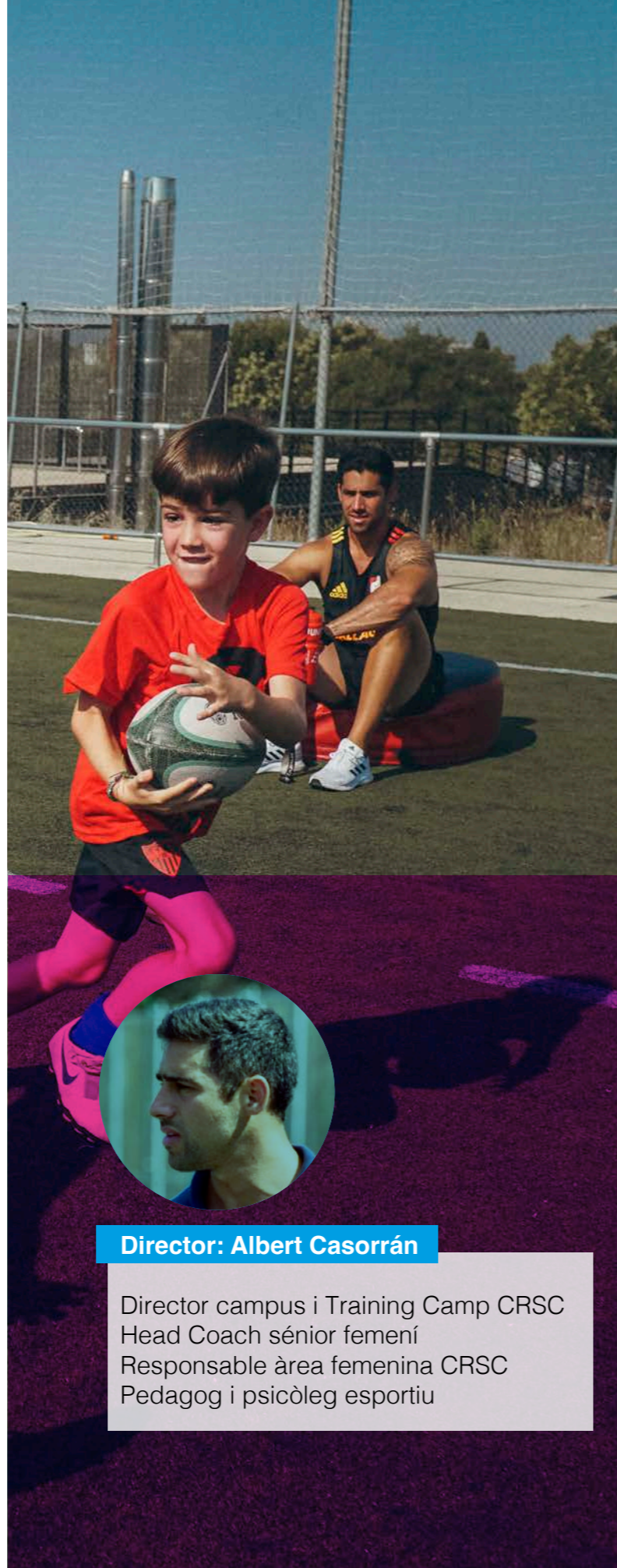
El perfil del monitor és molt integrador, pròxim, treballador i exigent però amb una base social molt gran.

Tenim com a **objectius**, treballar per a que els participants del **campus gaudeixin de l'experiència**, a la vegada que **millorin les seves habilitats tècniques i físiques i ampliïn el seu cercle d'amistats**.



EQUIP TÈCNIC XIII CAMPUS ESTIU

Aquest any contem amb un equip de **tècnics formats a casa, amb una gran passió pel rugby. Jugadors/es d'alt nivell, competint a les màximes categories del rugby estatal.** Compartim els mateixos objectius: **formar i fer millors jugadors/es i persones** a tots aquells que passin pel campus del CRSC i generar un ambient de complicitat, diversió i passió per l'esport. Per això seguirem amb la mateixa fórmula dels altres anys: **Humilitat + passió + dedicació + exigència**



Director: Albert Casorrán

Director campus i Training Camp CRSC
Head Coach sénior femení
Responsable àrea femenina CRSC
Pedagog i psicòleg esportiu



Irene Aires

Coordinadora campus estiu
Jugadora DHA (3^a línia)
7 anys com entrenadora al campus
4 anys com entrenadora a l'escola



Nil Oteros

Jugador DHB. 2^a/3^a línia
Cap de sub12
11 anys al campus d'estiu
9 anys com entrenador de l'escola



Eddie Brand

3a línia, 2 anys jugant al sant cugat,
actual jugador de DH
2 anys d'entrenador al club



Arthur Picole

Jugador DHB. (apertura)
Experiència com entrenador a
França, amb sub18
Entrenador de skills de sub16



Carla Rodríguez

Jugadora DHA (mig melé, centre)
Capitana 1r equip
8 anys com entrenadora al Campus
6 anys com entrenadora al club,
actualment entrenadora Sub14
Entrenadora Catalana S16 XV
Entrenadora Catalana 7s S16



Martina Benito

Jugadora DH (3a línia)
2 anys com entrenadora al campus
Internacional Catalunya S19



Rita Hinojosa

Jugadora DHA (mig melé)
2 anys com entrenadora en el campus
3 anys com entrenadora en el club
Actualment entrenadora Sub8



Sara Marín

Jugadora i capitana DHA. 3ª línia.
Jugadora selecció espanyola



Maitane Ibañez

Jugadora DHA. Talona.
2n any al campus d'estiu



Francisco Castroviejo (Panchi)

Entrenador sénior femení
Cap sub14
Preparador físic

HORARIS XIII CAMPUS

HORA DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

SETMANA
1-5 JULIOL

9:00 h - 11:00 h. 11:00 h. 11:45 h. 13:00 h. 14:00 h. 15:00 h. 17:00 h.	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	WATER WORLD	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar Cinema Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

SETMANA
8-12 JULIOL

9:00 h - 11:00 h. 11:00 h. 11:45 h. 13:00 h. 14:00 h. 15:00 h. 17:00 h.	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	TIBIDABO PORT AVENTURA	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar Cinema Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

SETMANA
15-19 JULIOL

9:00 h - 11:00 h. 11:00 h. 11:45 h. 13:00 h. 14:00 h. 15:00 h. 17:00 h.	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	COLLSEROLA + VAS	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar Cinema Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

COLÒNIES SUB12 i SUB14

SETMANA
22-26 JULIOL

9:00 h - 11:00 h. 11:00 h. 11:45 h. 13:00 h. 14:00 h. 15:00 h. 17:00 h.	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	MUSEU DE LA CIÈNCIA	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar Cinema Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

SETMANA
29 JULIOL - 2 AGOST

9:00 h - 11:00 h. 11:00 h. 11:45 h. 13:00 h. 14:00 h. 15:00 h. 17:00 h.	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida	GREEN INDOOR PARK	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar Cinema Recollida	Rugby Esmorzar piscina jocs Dinar activitats Recollida
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

PROGRAMACIÓ ESPORTIVA XIII CAMPUS

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 h.	ACOLLIDA 1	ACOLLIDA 1	SORTIDA	ACOLLIDA 1	ACOLLIDA 1
8:30 h.	ACOLLIDA 2	ACOLLIDA 2	SORTIDA	ACOLLIDA 2	ACOLLIDA 2
9:00 h.	RUGBY	RUGBY	SORTIDA	RUGBY	RUGBY
11:00 h.	ESMORZAR	ESMORZAR	SORTIDA	ESMORZAR	ESMORZAR
11:30 h.	PISCINA	PISCINA	SORTIDA	PISCINA	PISCINA
12:30 h.	TALLER RUGBY TÈCNICA INDIVIDUAL	TALLER RUGBY TÈCNICA INDIVIDUAL	SORTIDA	TALLER RUGBY TÈCNICA INDIVIDUAL	TALLER RUGBY TÈCNICA INDIVIDUAL
13:00 h.	JOCS DIRIGITS	JOCS DIRIGITS	SORTIDA	JOCS DIRIGITS	JOCS DIRIGITS
14:00 h.	DINAR	DINAR	SORTIDA	DINAR	DINAR
15:00 h.	DINÀMIQUES	DINÀMIQUES	SORTIDA	CINEMA	DINÀMIQUES
16:00 h.	COMPETICIÓ	COMPETICIÓ	SORTIDA	COMPETICIÓ	COMPETICIÓ
17:00 h.	RECOLLIDA	RECOLLIDA	SORTIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA

La programació esportiva és orientativa, tot i això, l'equip tècnic estem preparats i qualificats per a treballar qualsevol aspecte del joc, segons la seva edat, nivell i disponibilitat del moment.

Aquest any treballarem amb una proposta esportiva adaptada a sub12 i sub14 més enfocada a la millora tècnica/individual i al joc col·lectiu, amb una visió dirigida a un perfil de Training Camp, sense perdre l'esperit del campus i la part lúdica, però amb un punt més

d'exigència i un enfoc més rugbistic.

La piscina, anirem cada dia, excepte el dia d'excursió.

La programació de la tarda estarà enfocada a jocs cooperatius, manualitats, tornejos interns de multi esport, clínics específics, competició de jocs de taula, vídeo, espai de treball personal, etc. Anirà en funció de la calor, el desgast físic dels nois/es i donarem certa flexibilitat per a que cadascú faci allò que més li vingui de gust.

Per tal de mantenir un bon funcionament i un bon nivell durant la durada del XIII Campus d'estiu 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 del XIII Campus d'estiu **tenen dret a:**

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

DEURES:

Els participants del XIII Campus d'estiu han de **complir els següents deures:**

- 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.
- Respectar els horaris.
- Respectar les normes de conducta i funcionament intern.

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:

- 1. Qualsevol retard o falta justificada haurà de ser informada a la coordinació del campus. (acasorran@santcugat.com 620 370 252 – Caso)**
- 2. No es pot fer ús del mòbil durant les activitats del campus.**

Per a qualsevol incidència podeu dirigir-vos al coordinador al finalitzar la jornada, la comunicació és clau i tenint en compte la gran quantitat d'esportistes que comparteixen espai, és molt difícil tenir-ho 100% controlat tot, per això, qualsevol informació/comentari/ajuda per part de les famílies serà benvinguda.



Amb la present volem informar-vos del material necessari per a poder gaudir de la millor forma possible del nostre campus d'estiu.

Material de Rugby:

- Botes de tacs de plàstic i/o bambes esportives
- Pantalons de rugby o xandall.
- Mitgetes de rugby o mitjons.
- Samarreta d'esport, preferiblement de rugby
- Protector vocal OBLIGATORI.
- Proteccions varies (casc, ombreteres, etc.) optatiu.

Roba per a l'estada al campus:

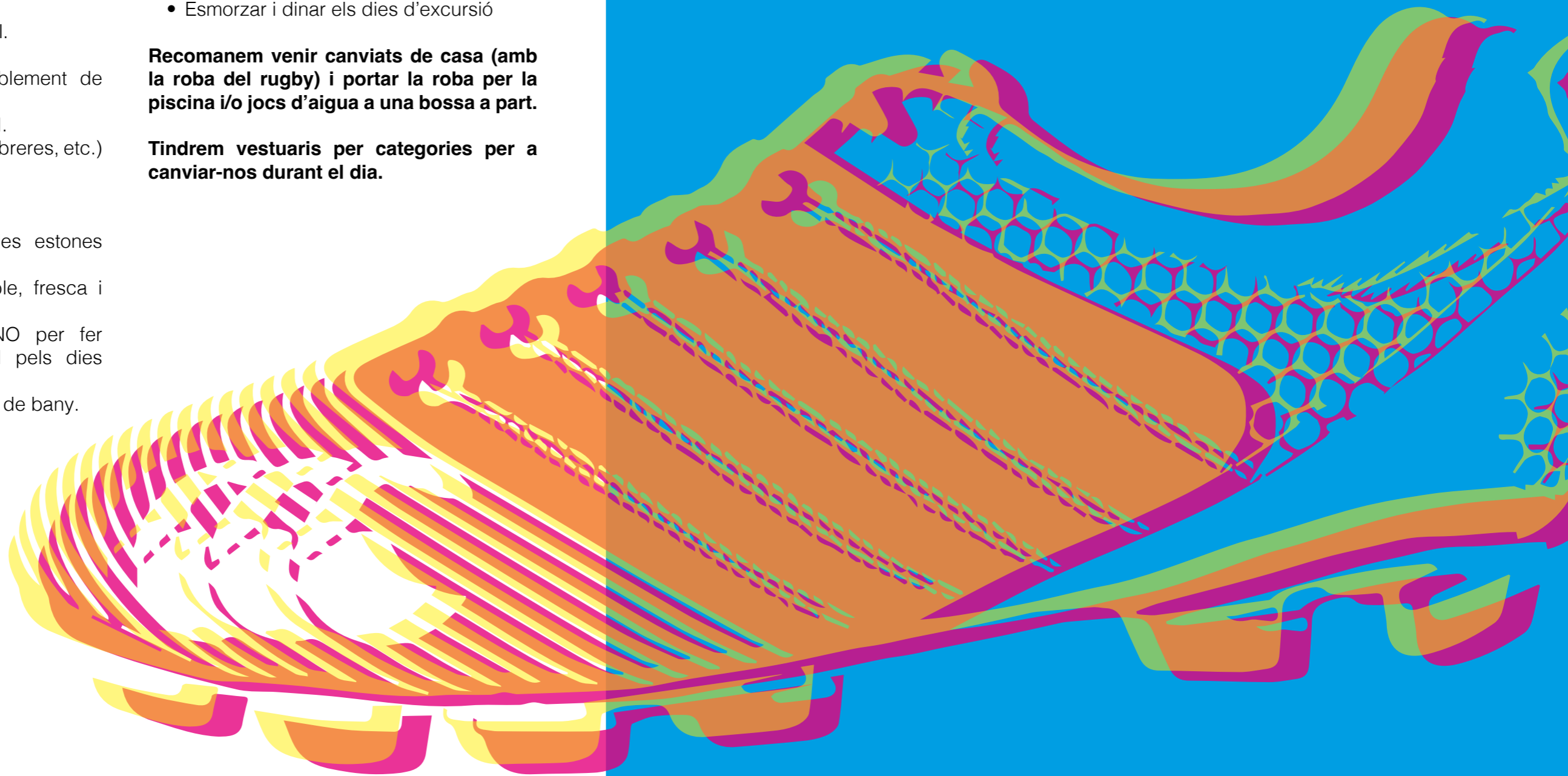
- Calçat confortable per a les estones d'esbarjo i descans
- Roba de recanvi, confortable, fresca i esportiva.
- Samarreta del Campus (NO per fer les activitats de rugby, SI pels dies d'excursió)
- Banyador, xancles i tovallola de bany.

Altres:

- Crema de protecció solar
- Gorra
- Ampolla d'aigua (marcada amb nom i cognoms, nosaltres les reomplirem fresques)
- Esmorzar
- Esmorzar i dinar els dies d'excursió

Recomanem venir canviats de casa (amb la roba del rugby) i portar la roba per la piscina i/o jocs d'aigua a una bossa a part.

Tindrem vestuaris per categories per a canviar-nos durant el dia.



Benvolguts/des,

Per a un millor funcionament us recomanem algunes indicacions:

1. Recomanem venir canviats des de casa.
2. Recomanem portar la roba marcada amb nom i cognom.
3. Hauran de portar una ampolla d'aigua individual i marcada amb el nom i cognom. Des del campus ens encarregarem de reomplir-la en cas de que s'acabi.
4. Se'ls donarà una samarreta del campus, que cal portar el dia d'excursió. La samarreta es donarà el primer dia de cada setmana.
5. Si algú té alguna intolerància i/o al·lèrgia que afecta al menú, cal que ens envieu el informe mèdic per poder acreditar-ho a l'empresa del càtering.
6. Els dies que tenim excursió, l'horari serà fins les 17:00 per a tothom (inclús els que normalment marxen al migdia).
7. Cal portar esmorzar i el dia d'excursió, esmorzar i dinar.
8. Les excursions son sempre els dimecres.

SETMANA 1: 1 – 5 de juliol:

Aquesta setmana l'excursió serà al parc acuàtic Water World.

Per aquest dia caldrà dur el següent material:

- Banyador, tovallola i xanquetes per gaudir del parc.
- Roba i calçat esportiu confortable per la tornada.
- Samarreta del campus (posada al mati)
- Esmorzar, dinar i aigua.
- Crema solar (posada de casa) + gorra.
- L'arribada per a tothom serà a les 17:00 al club.

SETMANA 2: 8 – 12 de juliol:

Aquesta setmana els petits (sub6-8-10) aniran al Tibidabo i els grans (sub12-14) al Port Aventura.

- Per aquest dia cal portar el següent material:
- Roba i calçat esportiu confortable
- Samarreta del campus (posada al mati)
- Mudes de roba interior de recanvi
- Banyador (si el volen portar per les atraccions d'aigua, preferiblement posat al mati)
- Gorra + crema solar (posada a casa)
- Esmorzar i dinar + aigua
- L'arribada per als del Tibidabo serà a les 17:00 al club
- L'arribada per als del Port Aventura serà a les 19:30/20:00 al club per a poder aprofitar al màxim la jornada.

SETMANA 3: 15 – 19 de juliol:

Els nois/es de sub12 i sub14 estaran de colònies (més endavant hi ha la informació de les colònies).

Els de sub6 sub8 i sub10 el dimecres 20, aniran a Collserola i al VAS. La sortida i arribada seran en llocs diferents:

- **Sortida:** A les 9:00. Davant dels cines de Sant Cugat (Torreblanca). Avinguda Pla del Vinyet, 50.
- **Recollida:** A les 16:30. Davant del VAS. Avinguda de les Roquetes, 29, 08173 Sant Cugat del Vallès, Barcelona.

Per a l'excursió a Collserola cal portar el següent material:

- Roba i calçat esportiu confortable.
- Samarreta del campus (posada al mati).
- Mudes de roba interior de recanvi (sobretot mitjons pel VAS a saltar)
- Gorra + crema solar..
- Esmorzar i dinar + aigua.

SETMANA 4: 22 – 26 de juliol:

L'excursió d'aquesta setmana serà al Museu de la Ciència i per això caldrà dur el següent material:

- Roba i calçat esportiu confortable.
- Samarreta del campus (posada al mati).
- Esmorzar i dinar + aigua.
- L'arribada per a tothom serà a les 17:00 al club.

SETMANA 5: 29 de juliol – 2 d'agost:

L'excursió d'aquesta setmana serà al **Green indoor park** i per això caldrà dur el següent material:

- Roba i calçat esportiu confortable.
- Samarreta del campus (posada al mati).
- Esmorzar i dinar + aigua.
- Banyador i/o muda de recanvi (hi ha opció de jocs d'aigua i suaran bastant)

L'arribada per a tothom serà a les 17:00 al club.

Les colònies son per als participants de sub12 i sub 14.

Dilluns 15, dimarts 16, dimecres 17, dijous 18 i divendres 19 de Juliol.

- **Sortida: Dilluns 15, al Club sobre les 9:00 h./9:30 h.**
- **Tornada: Divendres 19 després de dinar (15:00 h. /15:30 h. aprox) recollida 17:00 h. al club.**

PLANIFICACIÓ SETMANAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 h.	SORTIDA	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
9:30 h.	BUS	RUGBY	RUGBY	RUGBY	RUGBY
12:00 h.	HABITACIONS PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
13:30 h.	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
15:00 h.	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	BUS TORNADA
17:00 h.	CREACIÓ EQUIPS ESCU+JOCS	EXCURSIÓ	AQUAGYM PREPARAR TALENT SHOW	GIMNCAMA PREPARAR TALENT SHOW	
18:30 h.	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	
19:30 h.	DUTXA	DUTXA	DUTXA	DUTXA	
20:30 h.	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	
22:00 h.	JOCS DE NIT	JOCS DE NIT	JOCS DE NIT	JOCS DE NIT	

MATERIAL PARTICIPANTS:

- Calçat esportiu i còmode per fer activitats esportives i excursions.
- Calçat de piscina.
- Mudes interiors de recanvi per a 5 dies i 4 nits.
- Roba esportiva per entrenar i fer activitats 2 canvis de roba al dia.
- Roba còmode per altres activitats i temps lliure.
- Pijama.
- Llençols o sac de dormir.
- Funda de coixí
- Banyador i tovallola de piscina.
- Tovallola de dutxa.
- Higiene personal.
- Lots.
- Disfressa o algun element d'atrezzo.
- Recomanem portar tota la roba marcada amb nom i cognom

EL PINAR

- Camí del Pinar 100. 08811 Canyelles.

T.: 93 0107 190

T.: 695 516 242

www.elpinar.cat

No podran fer un ús lliure del telèfon mòbil, se'ls deixarà en certs moments puntuals del dia. Per a qualsevol comunicació us deixem els contactes dels responsables.

Responsable campus: Caso, T. 620 370 252

Responsable colònies: Irene Aires

Masia típica catalana envoltada de boscos i camps, amb espais molt amplis per jugar i aprendre. Ofereixen menjar casolà, saludable i de qualitat ja que creuen que l'alimentació forma part de l'educació. També disposen de tirolina, rocòdrom, sales polivalents i un espai exterior per a poder gaudir de la natura i l'esport, juntament amb una piscina i espais d'esbarjo comuns.



PISCINA XIII CAMPUS ESTIU

Com cada any, seguirem anant a la piscina del club de Junior i farem 4 dies de piscina, tots menys el dia d'excursió.

Ens canviarem al club abans d'anar a la piscina i una vegada allà, ens podrem canviar per a la tornada.





XIII CAMPUS

CLUB DE RUGBY

SANT CUGAT

EST. 1987

Amb moltes ganes de retrobar-nos i fer d'aquest estiu, un estiu inoblidable i ple d'experiències enriquidores per a tots els nens/es que vinguin a gaudir amb nosaltres.

Gràcies a tots/es per la confiança depositada en nosaltres.

GRÀCIES!

Atentament,

Albert Casorrán – Caso
Director campus CRSC
Responsable àrea femenina CRSC
620 370 252
acasorran@santcugat.com



CLUB DE RUGBY

SANT CUGAT

EST. 1987