

XIV CAMPUS D'ESTIU CRSC



**DEL 30 DE JUNY
A L'1 D'AGOST**
(ambdòs inclosos)



XIV 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



PRESENTACIÓ XIV CAMPUS ESTIU

Arribem a la **14 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
campus@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**, són 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 XIV 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 formula dels altres anys: **Humilitat + passió + dedicació + exigència**

Aquest any contarem amb la visita d'experts que ens ajudaran a donar un toc més de qualitat



Director: Albert Casorrán

Director campus i Training Camp CRSC
Head Coach sénior femení (2018 al 2024)
Responsable àrea femenina CRSC (2018 al 2024)
Pedagog i psicòleg esportiu





Irene Aires

Coordinadora campus estiu
Jugadora DHA (3a línia)
Capitana
8 anys entrenadora campus
4 anys entrenadora escola
Seleccionada amb la selecció
Espanyola de XV



Cristina Garcia

Monitora campus estiu
Jugadora DHA (9, 10, 12)
Capitana
6 anys entrenadora de l'escola
7 anys monitora casal estiu





Marina Garcia

Monitora campus estiu
Jugadora DHA (1a línia)
5 anys entrenadora escola S6 i S8 BUC
Seleccionada amb la selecció
Espanyola de XV



Joan Domench

Monitor campus estiu
Jugador DHB (1a línia)
1 any entrenador escola
Entrenador competició S16





Carla Vila

Monitora campus estiu
Jugadora DHA (1a/2a línia)
2 anys col·laboradora campus estiu
2 anys col·laboradora S6 escola
2 anys cap de categoria S6 escola



**Rita Hinojosa**

Monitora campus estiu

Jugadora DHA (9)

Capitana

4 anys entrenadora campus estiu

2 anys cap de categoria S4

2 anys cap de categoria S8




Sara Marín

Monitora campus estiu
Jugadora DHA (3a línia)
Capitana
Seleccionada amb la selecció
Espanyola de 7's


Víctor Pérez

Monitor campus estiu
Jugador DHB (1a línia)
3 anys entrenador escola S8 i S10
2 anys col·laborador campus estiu



HORARIS XIV CAMPUS

	HORA S6/S8 S10/S12/S14*	HORA S6/S8 S10/S12/S14*	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 30 JUNY - 4 JULIOL	9:00 h. 11:00 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	9:00 h. 11:15 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Final	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	WATER WORLD	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida
SETMANA 2 7 - 11 JULIOL	9:00 h. 11:00 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	9:00 h. 11:15 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	TIBIDABO PORT AVENTURA S12	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida
SETMANA 3 14 - 18 JULIOL	9:00 h. 11:00 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	9:00 h. 11:15 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	COLLSEROLA + VAS	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida
COLÒNIES SUB 10, SUB12 i SUB14							
SETMANA 4 21 - 25 JULIOL	9:00 h. 11:00 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	9:00 h. 11:15 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	CANAL OLÍMPIC INFLABLES ACUÀTICS	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida
SETMANA 5 28 JULIOL - 1 AGOST	9:00 h. 11:00 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	9:00 h. 11:15 h. 12:00 h. 13:15 h. 14:15 h. 16:00 h.	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	PLATJA	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida	Rugby Esmorzar piscina Dinar Activitats Recollida

*El Campus pels nascuts als anys 2011 i 2012 (S14), és les tres últimes setmanes; Setmana 3, 4 i 5.

Les dues primeres setmanes es poden apuntar al **Training Camp**.



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 h.	ACOLLIDA 1	ACOLLIDA 1	SORTIDA	ACOLLIDA 1	ACOLLIDA 1
9:00 h.	RUGBY	RUGBY	SORTIDA	RUGBY	RUGBY
11:15 h.	ESMORZAR	ESMORZAR	SORTIDA	ESMORZAR	ESMORZAR
12:00 h.	PISCINA	PISCINA	SORTIDA	PISCINA	PISCINA
13:15 h.	DINAR	DINAR	SORTIDA	DINAR	DINAR
14:15 h.	AÇTIVITATS LÚDIQUES	AÇTIVITATS LÚDIQUES	SORTIDA	AÇTIVITATS LÚDIQUES	AÇTIVITATS LÚDIQUES
16:00 h.	FI CAMPUS	FI CAMPUS	SORTIDA	FI CAMPUS	FI CAMPUS
16:00 h.	ACOLLIDA 2	ACOLLIDA 2	SORTIDA	ACOLLIDA 2	ACOLLIDA 2
17:00 h.	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA	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 sub10, 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.**



CODI CONDUCTA PARTICIPANTS XIV CAMPUS ESTIU

Per tal de mantenir un bon funcionament i un bon nivell durant la durada del XIV 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 XIV 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 XIV 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. (Irene Aires 638 967 322 / campus@santcugat.com)**
- 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.





LLISTAT DE MATERIAL

XIV CAMPUS ESTIU

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, ombreres, etc.) optatiu.

Roba per a l'estada al campus:

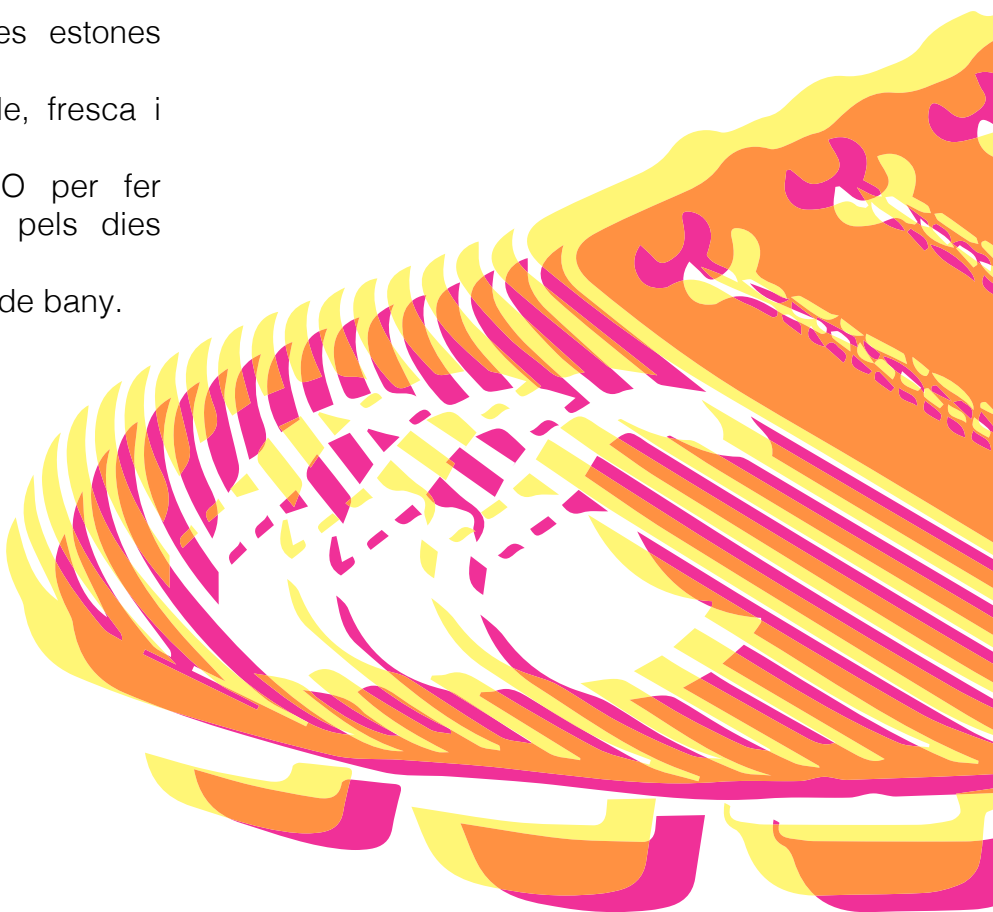
- Calçat confortable per a les estones d'esbarjo i descans
- Roba de recanvi, confortable, fresca i esportiva.
- Samarreta del Campus (NO per fer les activitats de rugby, SI pels dies d'excursió)
- Banyador, xancles i tovallola de bany.

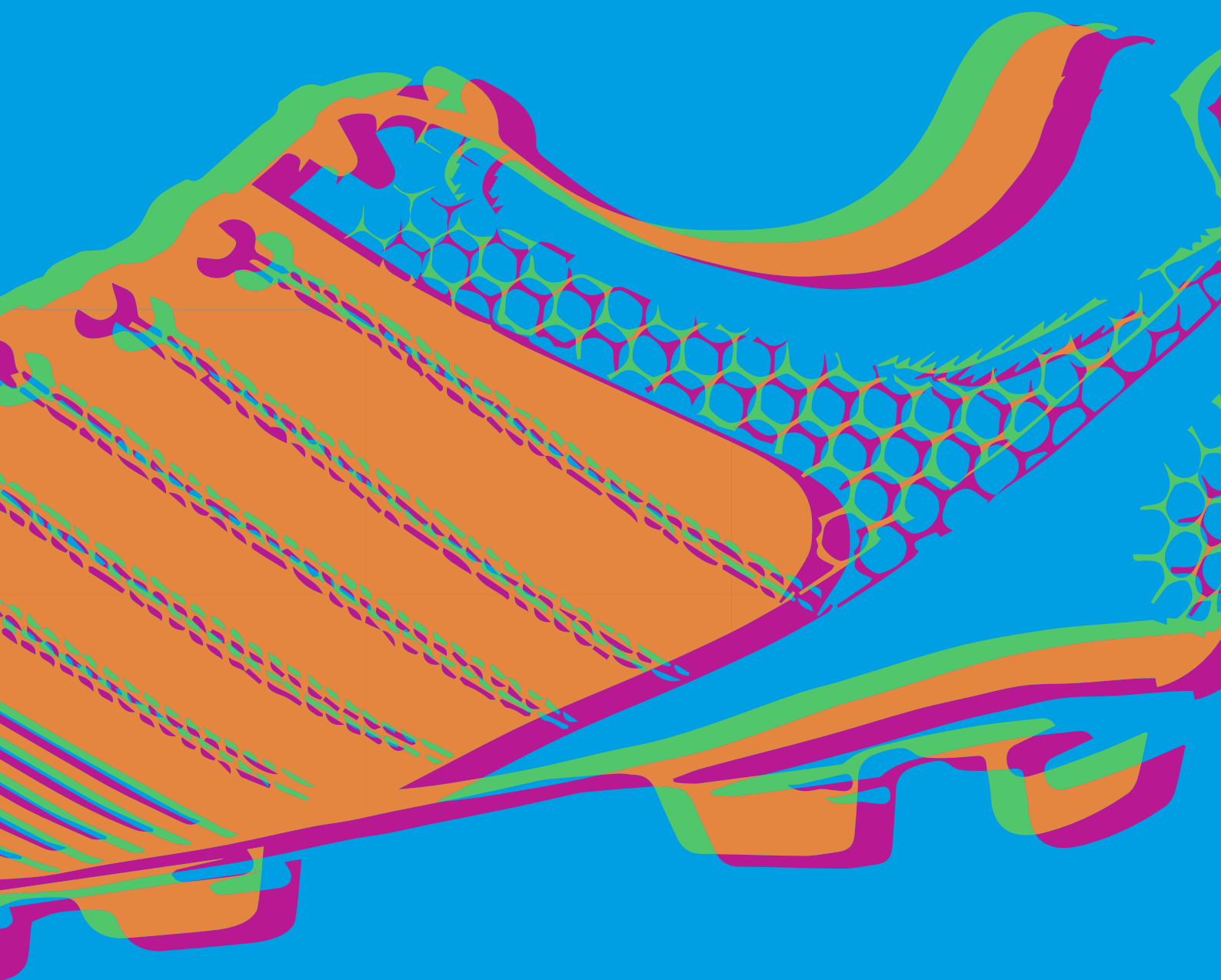
Altres:

- 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.





INFORMACIÓ GENERAL XIV CAMPUS ESTIU

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 17:00h 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: 30 de Juny – 4 de juliol:

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

Per aquest dia caldrà dur el següent material:

- Banyador, tovallola i xancletes 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 17:00h al club.

SETMANA 2: 7 – 11 de juliol:

Aquesta setmana els petits (sub6-8-10) aniran al Tibidabo i els grans (sub12) 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 17:00h al club
- L'arribada per als del Port Aventura serà a les 19:30h/20:00h al club per a poder aprofitar al màxim la jornada.



SETMANA 3: 14 – 18 de juliol:

Els nois/es de sub12 i sub14 estaran de colònies, amb opció d'ampliar a sub10 per aquells que ho vulguin. (Més endavant hi ha la informació de les colònies).

Els de sub6 i sub8 el dimecres 16, aniran a Collserola i al VAS. La sortida i arribada seran en llocs diferents:

- **Sortida:** A les 9:00h. 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: 21 – 27 de juliol:

L'excursió d'aquesta setmana serà al Canal Olímpic, on gaudirem del circuit d'inflables aquàtics.

Per aquest dia caldrà dur el següent material:

- Banyador, tovallola i xancletes 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 17:00h al club.

SETMANA 5: 28 de juliol - 1 d'agost:

L'excursió d'aquesta setmana serà a la platja, on gaudirem de rugby platja i altres activitats.

Per aquest dia caldrà dur el següent material:

- Banyador, tovallola i xancletes 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 17:00h al club..

COLÒNIES XIV CAMPUS ESTIU

Les colònies son per als participants de sub12 i sub 14, amb opció d'ampliar a sub10 per aquells que ho vulguin.

Dilluns 14, dimarts 15, dimecres 16, dijous 17 i divendres 18 de Juliol.

- **Sortida: Dilluns 14, al Club sobre les 9:00 h./9:30 h.**
- **Tornada: Divendres 18 després de dinar (15:00 h. /15:30 h. aprox) recollida 17:00h. al club.**

PLANIFICACIÓ SETMANAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 h.	SORTIDA	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
10:00 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.	ACTIVITATS ESPORTIVES	ACTIVITATS ESPORTIVES	ACTIVITATS ESPORTIVES	ACTIVITATS ESPORTIVES	
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

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:

Albert Casorran, T. 620 370 252

Responsable colònies:

Irene Aires, T 638 967 322



PISCINA XIV 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
620 370 252
acasorran@santcugat.com
campus@santcugat.com



XIV CAMPUS
CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT
EST. 1987



CLUB DE RUGBY

SANT CUGAT

EST. 1987