



DE L'1 AL 30
DE JULIOL
(ambdòs inclosos)

XV CAMPUS D'ESTIU CRSC





CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT
 EST. 1987



ÍNDEX

Presentació	04
Filosofia	05
Equip tècnic	06
Horaris	12
Programació esportiva	13
Codi conducta	14
Llistat material	16
Informació general	18
Colònies	20



PRESENTACIÓ XV CAMPUS ESTIU

Arribem a la **XV edició del campus** amb la mateixa il·lusió del primer dia, però amb tota la força, l'experiència i la credibilitat que ens han donat aquests anys de trajectòria. És un **orgull immens continuar compartint aquest projecte amb tots vosaltres** i veure com, any rere any, segueix creixent i consolidant-se.

El nostre objectiu continua sent molt clar: **convertir aquests dies en una experiència única al voltant d'un esport apassionant com és el rugby**. Un espai on la iniciació i la tecnificació conviuen amb l'aprenentatge, les amistats, la diversió i un ampli ventall d'activitats pensades perquè cada jugador i jugadora visqui un campus enriquidor, motivador i inoblidable.

Haver treballat amb **més de 150 jugadors i jugadores** en les darreres edicions ens omple de responsabilitat i, de motivació. Acompanyar infants i joves en el seu creixement esportiu i personal, i transmetre la passió per aquest esport, és un repte que ens entusiasma i que ens empeny a donar sempre la nostra millor versió.

Per fer-ho possible, comptem amb **un equip tècnic altament qualificat, amb experiència en la formació, en l'entrenament de rugby i en l'àmbit del lleure**. Un grup humà format per entrenadors, entrenadores, jugadors i jugadores de màxim nivell nacional, que comparteixen coneixement, compromís i una enorme vocació per ensenyar.

També ens fa especial il·lusió comptar amb la participació de jugadors i jugadores d'altres clubs, i fins i tot de fora de Catalunya i d'Espanya. Aquesta confiança ens honra, ens diferencia i ens impulsa a continuar evolucionant per oferir un **campus de la màxima qualitat**.

Treballarem un any més, **per retornar tota aquesta confiança**, potenciant l'aprenentatge, l'exigència, el creixement individual i col·lectiu, i els valors que defineixen aquest esport.

Gràcies, de tot cor, per la confiança i la complicitat que ens heu demostrat al llarg de tots aquests anys.

Us hi esperem!

FILOSOFIA XV CAMPUS ESTIU CRSC

La filosofia del nostre campus es fonamenta en una manera d'entendre l'esport basada en el treball en equip, l'aprenentatge constant i la capacitat de gaudir intensament de cada experiència compartida. Volem **crear un entorn on cada participant pugui créixer, descobrir-se, superar-se i, alhora, viure moments significatius dins i fora del camp**.

Treballem amb un **nivell d'exigència alt**, però sempre **adaptat** a l'edat, el nivell, i la situació personal de cada esportista. Entenem la **formació com un procés global**, on la millora tècnica i física va de la mà del creixement individual i col·lectiu, així com del desenvolupament personal i social.

En aquest camí, hi ha uns **valors irrenunciables** i que ens defineixen: el respecte, la tolerància, la companyonia, el compromís, el treball en equip i la voluntat constant de seguir millorant per arribar a la nostra millor versió. Aquests pilars donen sentit a tot el que fem i els que converteixen el campus en molt més que una experiència esportiva.

Com passa en el rugby, **al nostre campus tothom hi té cabuda. Petits i grans, participants que s'inicien i jugadors amb experiència, esportistes del club o vinguts d'altres entitats, i fins i tot procedents d'altres esports**. Apostem per un model inclusiu, obert i enriquidor, on cadascú pugui trobar el seu espai.

L'equip de monitors i monitores és una peça clau d'aquesta experiència. Apostem per un perfil proper, integrador, treballador i compromès, capaç d'acompanyar amb exigència però també amb sensibilitat, empatia i una clara vocació educativa i social. Perquè creiem que formar també és saber connectar, entendre i inspirar.

El nostre gran **objectiu és que cada participant visqui una experiència completa i enriquidora**: que gaudeixi del campus, que millori les seves habilitats tècniques i físiques, que creixi en confiança i autonomia, i que amplii el seu cercle d'amistats en un entorn sa, segur i ple de valors.



EQUIP TÈCNIC XV CAMPUS ESTIU

El nostre equip tècnic està format per professionals, jugadors i jugadores de la casa, compromesos amb el club, el projecte i l'esport que tant estimem.

Un equip ple de ganes, energia i motivació per fer d'aquests dies un espai d'aprenentatge, diversió i creixement.

La nostra formula: **Humilitat + passió + dedicació + exigència = EXPERIÈNCIA INOBLIDABLE.**

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
 Director escola CRSC (2013-2019)
 Head Coach sénior femení (2018 al 2024)
 Responsable àrea femenina CRSC (2018 al 2024)
 Pedagóg i psicòleg esportiu



Irene Aires

Coordinadora Campus
 Jugadora DHA (3a línia)
 Capitana
 9 anys entrenadora campus
 4 anys entrenadora escola
 Entrenadora S17 Feme'
 Seleccionada amb la selecció Espanyola de XV



Rita Hinojosa

Coordinadora + entrenadora sub14
 Campus
 Jugadora DHA (9)
 Capitana
 5 anys entrenadora campus estiu
 2 anys cap de categoria S4
 2 anys cap de categoria S8
 Entrenadora S14



Joan Domench

Entrenador Campus
 Monitor campus estiu
 Jugador DH Élite (1a línia)
 2 any entrenador escola
 Entrenador competició S18



Cristina Garcia

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



Victor Pérez

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



Nil Oteros

Entrenador Campus
 Jugador DH la vila (2a/3a línia)
 Jugador DH Élite CRSC (2a/3a línia)
 11 anys entrenador campus
 9 anys entrenador escola



Marina Garcia

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

HORARIS XV CAMPUS

	HORA	HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	S6/S8	S10/S12/S14*					
SETMANA 1 1 JULIOL - 3 JULIOL	9:00 h.	9:00 h.			Rugby	Rugby	Rugby
	11:00 h.	11:15 h.			Esmorzar piscina	Esmorzar piscina	Esmorzar piscina
	12:00 h.	12:00 h.			Fi torn matí	Fi torn matí	Fi torn matí
	13:00 h.	13:00 h.			Dinar	Dinar	Dinar
	13:15 h.	13:15 h.			Activitats	Activitats	Activitats
	14:15 h.	14:15 h.			Final	Final	Final
SETMANA 2 6 - 10 JULIOL	9:00 h.	9:00 h.	Rugby	Rugby	WATER WORLD	Rugby	Rugby
	11:00 h.	11:15 h.	Esmorzar piscina	Esmorzar piscina		Esmorzar piscina	Esmorzar piscina
	12:00 h.	12:00 h.	Fi torn matí	Fi torn matí		Fi torn matí	Fi torn matí
	13:00 h.	13:00 h.	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar
	13:15 h.	13:15 h.	Activitats	Activitats		Activitats	Activitats
	14:15 h.	14:15 h.	Final	Final		Final	Final
SETMANA 3 13 - 17 JULIOL	9:00 h.	9:00 h.	Rugby	Rugby	TIBIDABO PORT AVENTURA S12	Rugby	Rugby
	11:00 h.	11:15 h.	Esmorzar piscina	Esmorzar piscina		Esmorzar piscina	Esmorzar piscina
	12:00 h.	12:00 h.	Fi torn matí	Fi torn matí		Fi torn matí	Fi torn matí
	13:00 h.	13:00 h.	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar
	13:15 h.	13:15 h.	Activitats	Activitats		Activitats	Activitats
	14:15 h.	14:15 h.	Final	Final		Final	Final
COLÒNIES SUB 10, SUB12 i SUB14							
SETMANA 4 20 - 24 JULIOL	9:00 h.	9:00 h.	Rugby	Rugby	ACTIVITATS SANT CUGAT	Rugby	Rugby
	11:00 h.	11:15 h.	Esmorzar piscina	Esmorzar piscina		Esmorzar piscina	Esmorzar piscina
	12:00 h.	12:00 h.	Fi torn matí	Fi torn matí		Fi torn matí	Fi torn matí
	13:00 h.	13:00 h.	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar
	13:15 h.	13:15 h.	Activitats	Activitats		Activitats	Activitats
	14:15 h.	14:15 h.	Final	Final		Final	Final
SETMANA 5 27 - 31 JULIOL	9:00 h.	9:00 h.	Rugby	Rugby	FLASH: Espai d'escalada + pínic	Rugby	Rugby
	11:00 h.	11:15 h.	Esmorzar piscina	Esmorzar piscina		Esmorzar piscina	Esmorzar piscina
	12:00 h.	12:00 h.	Fi torn matí	Fi torn matí		Fi torn matí	Fi torn matí
	13:00 h.	13:00 h.	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar
	13:15 h.	13:15 h.	Activitats	Activitats		Activitats	Activitats
	14:15 h.	14:15 h.	Final	Final		Final	Final

*El Campus pels nascuts als anys 2012 i 2013 (S14), son tres setmanes; Setmana 1, 4 i 5.

Les setmanes 2 i 3 es poden apuntar al **Training Camp**.

** Depenen del temps i del volum d'inscrits.

PROGRAMACIÓ ESPORTIVA XV CAMPUS

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
13:00 h.	FI TORN MATÍ	FI TORN MATÍ	SORTIDA	FI TORN MATÍ	FI TORN MATÍ
13:15 h.	DINAR	DINAR	SORTIDA	DINAR	DINAR
14:15 h.	ACTIVITATS TARDA	ACTIVITATS TARDA	SORTIDA	ACTIVITATS TARDA	ACTIVITATS TARDA
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**, però està dissenyada amb prou flexibilitat per **adaptar-se en tot moment a les necessitats del grup**.

Aquest any apostem per una **proposta esportiva específica per a les categories sub10, sub12 i sub14**, amb un enfocament més **orientat a la millora tècnica individual i al desenvolupament del joc col·lectiu**. Mantenint l'essència del campus i la seva dimensió lúdica, però incorporant un punt més d'exigència, més intenció formativa i una orientació encara més centrada en el rugby.

La piscina formarà part de la rutina diària del campus i hi anirem cada dia, excepte el dia de sortida.

La programació de **tarda estarà pensada per complementar el treball del matí amb propostes variades i adaptables**: jocs cooperatius, manualitats, tornejos interns de multiesport, clínics específics, competicions de jocs de taula, espais de vídeo i temps de treball personal, entre d'altres. Tot plegat s'ajustarà en funció de la calor, el desgast físic dels nois i noies i també amb la voluntat d'oferir certa flexibilitat perquè cadascú pugui **gaudir de les activitats que més li motivin**.

Per tal de mantenir un bon funcionament i un bon nivell durant la durada del XV 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 XV 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.

PER EVITAR EL MÀXIM LA PERDUA DE ROBA, SI US PLAU, PORTEU-LA MARCADA AMB EL NOM DELS VOSTRES FILLS/ES. MOLTES GRÀCIES.



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: 1 de juliol – 3 de juliol:

Aquesta setmana serà de 3 dies.
El dimecres no hi haurà excursió.

SETMANA 2: 6 – 10 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 17:00h al club.

SETMANA 3: 13 – 17 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 4: 20 – 24 de juliol:

Els nois/es de sub10, sub12 i sub14 estaran de colònies. (Més endavant hi ha la informació de les colònies).

Els de sub6 i sub8 el dimecres 22, faran activitats especials.

El lloc i hora de convocatòria serà al club .

SETMANA 5: 27 – 31 de juliol:

L'excursió serà al FLASH (rocòdrom indoor) + activitats especials pel poble i voltants de la Guinardera.

Per aquest dia caldrà dur el següent material:

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

Les colònies son per als participants de sub10, sub12 i sub 14.

Dilluns 20, dimarts 21, dimecres 22, dijous 23 i divendres 24 de Juliol.

- **Sortida: Dilluns 20, al Club sobre les 09:00h.**
- **Tornada: Divendres 24 després de dinar (15:00h. /15:30h. aprox) recollida 17:00h. al club.**

PLANIFICACIÓ SETMANAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 h.	SORTIDA BUS	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
10:00 h.	ARRIBADA	RUGBY	RUGBY	RUGBY	RUGBY
12:00 h.	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
13:15 h.	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
14:30 h.					
15:00 h.	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	BUS
16:30 h.	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE	TORNADA
17:00 h.	ACTIVITATS ACTIVITATS	ACTIVITATS ESPORTIVES	ACTIVITATS ESPORTIVES	ACTIVITATS ESPORTIVES	
18:30 h.	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	
19:30 h.	DUTXA	DUTXA	DUTXA	DUTXA	
20:00 h.	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	
21:30 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

CASA COLONIES:

ALBERG VILADOMS DE BAIX
Alberg ecològic al costat de Montserrat. Es troba al municipi de Castellbell i el Vilar, a la comarca del Bages. És un equipament sostenible amb un estil modern i futurista, amb una extraordinària panoràmica de la muntanya de Montserrat. Els mòduls/casetes formen les diverses habitacions amb bany privat, menjador i sales d'activitats. Estan al mig del bosc i ofereixen moltes possibilitats per una estància inoblidable



XV 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



CLUB DE RUGBY

SANT CUGAT

EST. 1987