

STAGE DE RENTREE

Dirigeants, animateurs et licenciés EPGV

Au **CENTRE SPORTIF DE BELLECIN**
39270 **ORGELET**

28 et 29
septembre
2019



ACTIVITES DU SAMEDI

Parcours découverte Multi-Activités!
3 séances à découvrir sur les 7 proposées :

- ♦ FIT BALL « Méthode de Gasquet »..... C. VIGOUROUX
- ♦ STEP ENERGY..... M. YOUCEF
- ♦ GYM CHAISE..... C. MARCELLOT
- ♦ YOGA B. THUIZAT
- ♦ BUNGY PUMP en extérieur C. HENRY / D. MENO
- ♦ ZUMBA R. PEAUROUX
- ♦ Marche et course : techniques trail J. PRONOT
- ♦ Et en bonus : Gévédit Claude ROUILLE

Toutes ces activités (décrites au verso) sont proposées en libre accès de 14h00 à 16h45, inscription sur place . Vous pourrez ainsi expérimenter 3 activités de votre choix (3x45 minutes de pratique personnelle).

ACTIVITES DU DIMANCHE

Pour approfondir 2 activités choisies (2h30 chacune)

- ZUMBA - R. PEAUROUX
- Body Boxing - M. YOUCEF
- Gym sur chaise - C. MARCELLOT
- Bungy Pump : fitness et sport santé - D. MENO
- Randonnée découverte - A. MOREL
- Biathlon : tir et bootcamp - C. HENRY / J. PRONOT
- Paddle / Tir à l'arc / Golf / Via Ferrata
avec les éducateurs de la base

Renseignements et inscriptions :

COREG EPGV de Bourgogne-Franche-Comté
03 80 43 88 62 ou 09 66 94 97 77
ou coreg24.epgvfc@gmail.com



Planning

Samedi

11h00 : Accueil (remise de clé, dossier,...)

12h00 : **Repas**
(sur inscription)

13h30 : Ouverture du stage

14h à 16h45 : **Parcours**
découverte multi-activités

17h30 à 19h15 :
Informations et échanges

19h30 Apéritif et repas

Soirée animée par DJ...

Dimanche

9h00 à 11h30 : Activités

12h00 : Repas

13h30 à 16h00 : Activités

16h00 à 16h30 : Remise des clés, bilan, pot de départ!

NON STOP DEUX JOURS :

Présence de Gévédit pour vos commandes

Frais de ports OFFERTS

Conditions d'inscription : Être licencié, avoir 18 ans, s'inscrire avant le 10 septembre 2019

Tarifs :

	Animateurs et Licenciés	Dirigeants
Tout le stage en pension complète :	80 €	60 €
Sans hébergement (avec repas dimanche midi) : ...	64 €	60 €
Stage samedi uniquement (sans repas) :	35 €	35 €
Stage dimanche avec repas midi :	49 €	49 €

Ce tarif tient compte de la participation du Comité Régional EPGV de Bourgogne-Franche-Comté

Remboursement CODEP Jura : 25 euros pour animateurs et dirigeants (membres codir associations) pour participation au week-end complet, aide modulée pour présence partielle.

LE PETIT LEXIQUE DES ACTIVITES... concoctez votre programme!

- ◆ **Fit Ball « Méthode de Gasquet »**Christelle VIGOUROUX
En s'appuyant sur de solides bases posturales, vous explorerez toutes les possibilités qu'offre cet outil pour les séances EPGV.

Proposé le Samedi après midi uniquement (3x45min)



- ◆ **STEP ENERGY** Miloud YUCEF

Sous la houlette de Miloud, vous allez vite vous rendre compte que le Step... c'est toujours super tendance! Ca va chauffer, tourner, pulser!!

Proposé le Samedi après midi uniquement (3x45min)

- ◆ **GYM CHAISE** Christian MARCELLOT

Sortez des clichés !! La chaise est un vrai outil de musculation, d'étirement, de bien-être. Plus jamais vous ne la verrez comme un simple meuble ! Vivez une séance (le samedi) ou découvrez toutes les possibilités offertes (le dimanche).

Proposé le Samedi après midi (3x45min) et le Dimanche (2 x 2h30)



- ◆ **YOGA**Brigitte THUIZAT

Une séance de Yoga adaptée pour prendre un temps pour soi et envisager l'animation de séquences en clubs EPGV

Proposé le Samedi après midi uniquement (3x45min)

- ◆ **BUNGY PUMP**Dominika MENO

Des bâtons avec pompe de résistance (amortisseurs)... Découvrez l'éventail des possibles aussi bien en extérieur (en complément de la marche nordique) qu'en salle pour travailler la **posture**, les **enchaînements** en musique, le **renforcement musculaire**...

Proposé le Samedi après midi (3x45min) en extérieur et le Dimanche (2 x 2h30), type fitness et sport santé



- ◆ **ZUMBA** Raphael PEAUROUX

Zumba fitness à Zumba Gold, et vice-versa... se faire plaisir et se dépenser dans une séance adaptée « EPGV ».

Avec l'approfondissement du dimanche, vous repartirez avec un maximum de chorés, de musiques et d'idées pédagogiques pour dynamiser vos séances ou créer des événements! **Une boîte à outils complète!!**

Proposé le Samedi après midi (3x45min) et le Dimanche (2 x 2h30), pour approfondir

- ◆ **MARCHE ET COURSE : techniques trail** Jérôme PRONOT

Monter, descendre, franchir... travail d'appuis et d'agilité pour être efficace « tous terrains ». Permet d'explorer le côté ludique de ces activités.

Proposé le Samedi après midi uniquement (3x45min)



- ◆ **BODY BOXING** Miloud YUCEF

Les techniques de pieds et de poings au service du cardio... ambiance et dépense énergétique assurées!

Activité proposée le Dimanche (2 x 2h30)

- ◆ **BIATHLON : Tir et Bootcamp**

Après une initiation au **tir à la carabine**, vous vous exercerez à la **gestion de votre essoufflement** pour enchaîner un **parcours naturel** type « bootcamp » et un tir de précision. Ou comment vivre, en toute convivialité ce que ressentent les champions de ski de fond!

Activité proposée le Dimanche (2 x 2h30)



- ◆ **RANDONNEE DECOUVERTE**Angélique MOREL

Après la balade sportive de l'année dernière (!), cette randonnée vous donnera le temps de profiter des panoramas grandioses du site de Vouglans. 8 kilomètres d'immersion dans la nature et toute sérénité.

Activité proposée le Dimanche (2 x 2h30)

- ◆ **Paddle** : découvrez la sensation de marcher sur l'eau!

- ◆ **Tir à l'arc** : pour retrouver son âme de Robin des bois et travailler la concentration.

- ◆ **Golf** : apprenez les techniques de pilotage de la petite balle sur le nouveau green de la base nautique.

- ◆ **Via Ferrata** : en toute sécurité, osez-vous défier les ateliers installés sur les falaises bordant le lac? Vues imprenables... **sujets au vertige s'abstenir! Attention places limitées.**

Activités proposées le Dimanche matin et /ou après midi (2 x 2h30)