

STAGE DE RENTRÉE



**Centre Sportif
de Bellecin**

Samedi 23 et Dimanche 24 septembre 2023

20 ACTIVITÉS ET PLUS DE CONVIVIALITÉ !



EN SALLE



DEHORS



AQUATIQUE

DÉTENTE



FESTIVITÉS

RENSEIGNEMENTS :
COREG EPGV Bourgogne-Franche-Comté
03 80 43 88 62 – 06 75 18 00 64
bfc@comite-epgv.fr

INSCRIPTIONS
Flashez ou cliquez
sur le QR-Code :





STAGE DE RENTREE - Programme des activités

Faites votre choix
avant de vous inscrire en ligne

-----Accueil samedi fin de matinée-----

Samedi après-midi de 15h à 17h45 : 3 x 45 minutes d'activité

POUND Valérie VERBRUGGHE	AQUA ZUMBA Aline ROYER	TRX - renforcement Dominika MENO
COURSE A PIED Cédric HENRY	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Josette TISSIER	Stretching Raphaël PEAUROUX
INSPIRATION BODY BALANCE Angélique MOREL	UBOUND Emmanuel LE VAILLANT	MARCHE ACTIVE Emmanuel BONNAVENTURE

-----Barbecue et soirée festive-----

Dimanche matin et après-midi 2x2h30 d'activité – ou de détente!

PROGRAMME ANTI-STRESS Raphaël PEAUROUX	FIGHT DO Emmanuel LE VAILLANT	YOGA VINYASA Angélique MOREL	DEFI COURSE D'ORIENTATION Cédric HENRY
PRATIQUES EXTERIEURES ADAPTEES Josette TISSIER	DRAGON BOAT Base nautique	LA MOBILITÉ PAR LA MOTRICITÉ Dominika MENO	PISCINE et SPA Détente libre
GOLF Centre Sportif	VIA FERRATA OU ACCROBRANCHE Centre Sportif	PADDLE Base Nautique	TIR À L'ARC Centre Sportif

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT DÉTAILLÉES PAGE SUIVANTE

-----Fin du stage dimanche 16h30-----



DESRIPTIF DES ACTIVITÉS

LES ACTIVITES DU SAMEDI

POUND	Originaire de Californie, le Pound est un cours collectif de renforcement musculaire et d'activation cardio en musique, empruntant des techniques de pilâtes et des postures de yoga. Rien de neuf au premier abord, sauf que le Pound fitness a une particularité qui le différencie des autres disciplines et qui le rend bien plus intrigant : l'activité se déroule en tenant dans chaque main une baguette de 150 grammes appelée ripstix . Activité libératrice d'énergies et de tensions pilotée par Valérie !
AQUA ZUMBA	Dans la nouvelle piscine couverte de Bellecin, se défouler au son de musiques entraînantes tout en profitant du milieu aquatique pour soulager les articulations, se muscler et travailler son cardio ! Comptez sur Aline pour vous communiquer son énergie et vous entraîner dans ses chorés endiablées !
STRETCHING	Vous l'avez suivi dans des chorés « caliente », venez découvrir le côté zen et le travail de placement rigoureux proposé cette fois par Raphaël . Repartez avec le plein d'idées pour enrichir vos séquences d'étirements .
TRX	Le "Total Resistance eXercise" est une méthode d'exercice sportif au poids du corps par suspension qui se pratique à l'aide de sangles, accessible à tous . C'est en utilisant de ce petit matériel que Dominika vous confiera tout un catalogue de situations variées pour enrichir vos propositions en renforcement musculaire sans rien concéder à la qualité de la posture.
Inspiration Body Balance	Séance associant exercices de renforcement musculaire en profondeur et recentrage , ce cours de 45 minutes combine postures de yoga , exercices de Pilates et mouvements de tai-chi . Angélique vous guidera pour améliorer votre souplesse et renforcer votre sangle abdominale , tout en réduisant votre stress .
SPORT SANTÉ, version APA	Proposer une Activité Physique Adaptée , c'est savoir accueillir les personnes souffrant de tracas physiques ou de santé. Venez comme vous êtes et Josette illustrera comment progresser dans les quatre piliers d'une séance d'activité physique adaptée - renforcement, cardio, souplesse, équilibre - en prenant l'exemple de deux pathologies. Service qualité ++ dans vos séances!
COURSE A PIED / MARCHÉ ACTIVE	La marche active est un vrai sport et la course à pied est accessible à tous ! Avec des exercices simples et des situations variées. Cédric en course et Emmanuel en marche active vous présenteront comment aborder ces activités dans vos séances extérieures en vous centrant au départ sur les aspects techniques sans oublier le côté ludique et motivant.
UBOUND (mini-trampoline)	Rebondir sur un mini trampoline entraîne un travail de haute intensité, aux faibles impacts, renforçant ainsi vos articulations . Cette intensité assure une dépense calorique approximative de 900 calories par séance! Simple, accessible , efficace et vraiment « fun » , l'activité permet d'activer le système lymphatique des participants et optimise la libération des toxines . Emmanuel, nouveau venu sur la région , vous initiera à cette sensation d'élévation du corps qui vous procurera énormément de plaisir! Lien vidéo démo UBOUND : cliquer ici

LES ACTIVITES DU DIMANCHE

YOGA VINYASA	Angélique vous initiera à ce yoga dynamique , enchaînant les postures sous forme de flow , en y ajoutant la fameuse respiration "Ujjayi" par le nez, et un temps de relaxation . Cette pratique travaille la force , l'endurance , la souplesse et mobilité . Le yoga vinyasa requiert un réel investissement physique, provoquant une réelle augmentation de la température du corps. Il renforce la vitalité, apaise les tensions et calme le mental.
LA MOBILITÉ PAR LA MOTRICITÉ	Diminuer les tensions musculaires grâce au travail sur le système nerveux. Dominika approfondira avec vous cette approche innovante de l'éducation physique par la pratique d'exercices simples de recâblage ou de reconnexion. Très facilement transposable dans toutes vos séances.
LES ACTIVITÉS EXTERIEURES ADAPTÉES À TOUS	Le grand air a des effets bénéfiques reconnus. Alors quels que soient les éventuels soucis physiques ou de santé, Josette vous aidera à adapter vos séances extérieures , avec ou sans bâtons, avec ou sans petit matériel afin que chacun profite au maximum des bienfaits du grand air.
PROGRAMME ANTI-STRESS	En trois temps, Raphaël vous fera découvrir les activités propices à la gestion du stress (Dance Move, Pilates, Body zen), comment les combiner dans une séance , une semaine, un programme et vous repartirez avec 24 séances « clefs en main » pour sensibiliser vos adhérents à cette combinaison d'activités. A découvrir absolument !!
FIGHT DO	Coups de poings, coups de pieds, blocages et sauts à la corde, vous utilisez le meilleur de la boxe et des arts martiaux à travers des combinaisons très variées, intenses et dynamiques . C'est un combat imaginaire contre divers adversaires! Ce cours divertissant et efficace, permet de brûler les graisses et tonifie tout le corps. Venez vous défouler et libérer votre énergie positive avec Emmanuel, nouveau venu sur la région ! Lien vidéo de démo : cliquer ici
DRAGON BOAT	Un dragon boat est une embarcation propulsée à la pagaie et dirigée par un barreur et sa gouverne. Traditionnellement, le bateau se compose de deux rangées de 10 pagayeurs chacune. Les pagayeurs sont accompagnés d'un batteur et de son tambour pour donner la cadence , et d'un barreur , soit 22 personnes. Bonne humeur et esprit d'équipe en perspective!
PISCINE ET SPA	Pur moment de détente, vous profiterez en toute liberté des nouvelles installations de la base de Bellecin.
ON NE LES PRESENTE PLUS	Le PADDLE (l'art de marcher sur l'eau), le TIR à L'ARC (tel Robin... ou tel Guillaume!), la VIA FERRATTA ou acro-brache (pour les plus téméraires, selon la météo), le GOLF et même une COURSE D'ORIENTATION (pour tester son bon sens!)



STAGE DE RENTRÉE 2023

-INFOS PRATIQUES – Planning-

SAMEDI

11h00 : Accueil, remise du dossier, émargement.

12h00 : Repas (sur inscription)

13h30 : Ouverture du stage

13h50 : S'engager pour le Sport Santé, informations.

15h à 17h45 : Activités choisies à l'inscription

⇒ **15h à 15h45** : Activité 1

⇒ **16h à 16h45** : Activité 2

⇒ **17h à 17h45** : Activité 3

Pause – remise en beauté !

18h30 à 21h : Temps convivial
Jeux-apéritif - Barbecue

21h00 : **Soirée festive!**

DIMANCHE

7h30 – 8h15 : Petit Déjeuner

9h00 à 11h30 : Activités choisies à l'inscription

12h00 : Repas

13h30 à 16h00 : Activités choisies à l'inscription

16h00 à 16h30 : Remise des clefs, bilans, attestations de présence.

NON STOP 2 JOURS

GÉVÉDIT un service + EPGV

Présence de GEVEDIT
Frais de port offerts pour vos commandes !

-Inscriptions-

Conditions d'inscription : Être licencié EPGV en Bourgogne-Franche-Comté, avoir 18 ans, s'inscrire avant le **4 septembre 2023** en ligne.

Inscription : en ligne UNIQUEMENT en [cliquant ICI](#) ou **QR CODE** ci-contre :



Tarifs :

	Animateurs et Licenciés	Dirigeants
Tout le stage en pension complète :	85 €	65 €
Sans hébergement (avec repas dimanche midi) : ...	70 €	65 €
Stage samedi uniquement (sans repas) :	40 €	40 €
Stage dimanche avec repas midi :	55 €	55 €

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

AIDE DU CODEP 21 : **25€ remboursés pour animateurs et dirigeants** (membres CODIR d'association) **pour participation au week-end complet**

INSCRIPTIONS EN LIGNE UNIQUEMENT - RÈGLEMENT À ENVOYER AVANT LE 4 SEPTEMBRE 2023 À :

COREG EPGV Bourgogne-Franche-Comté

Maison Régionale des Sports, 3 avenue des Montboucons, 25000 BESANCON

Renseignement au 03 80 43 88 62 ou par mail : bfc@comite-epgv.fr