



AEROCAMP2020

Du 23 au 29 Aout 2020

- Stage d'entraînement ouvert à tous les clubs FFG et athlètes de tous niveaux, nés à partir de 2009
- Formation continue en faveur des entraîneurs des clubs
- Une semaine dédiée à la gymnastique - Aérobic portant sur l'optimisation du travail dans les clubs
- Échange avec les membres de l'équipe de France.

INTERVENANTS :

Antonio BARONE (Italie)

Danseur, chorégraphe, juge international.

Matteo GUERRINI

Entraîneur Pôle France
Gymnastique Aérobic

Gaylord OUBRIER

Entraîneur Pôle France
Gymnastique Aérobic

Rachel MULLER

DHN FFG



THÈMES abordés:

1

Échauffements Type:

Aérobic
Gymnique
Danse (styles)

2

Barre au sol

Construction d'une barre au sol dans les trois étapes suivantes: assis-allongé- debout

3

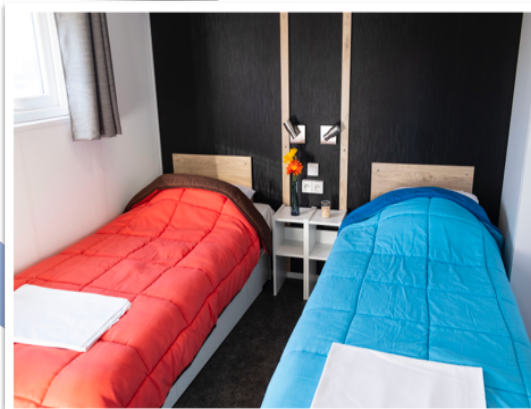
Familles des difficultés:

Décomposition, travail des techniques de base et renforcements musculaires spécifiques.



POUR LES MOMENTS DE DETENTE :

- le lac d'Aydat : espace de loisirs et baignade
- Visite de Clermont Ferrand



HEBERGEMENT:

- 33 cottages
- 1 cantine
- 1 espace convivial à disposition des athlètes



INSTALLATION

3 Salles dédiées à l'entraînement:

2 salles spécifiques avec parquets dynamiques et miroirs

1 salle dojo (équipée d'une piste "air track" et de tapis)

PRIX:

Séjour en pension complète incluant les sorties (lac et visite)

Athlètes : **340€**

Entraîneurs : **240€**

Prix stage sans hébergement : **150€**

Repas à l'unité : **12€**

Nuit à l'unité : **34€**

Inscription via lien *DOODLE*

Règlement par virement (RIB ci-joint) ou par cheque

INFOS:

Pascal VACANT (logistique) tél: 0683590989

pascal.vacant@gmail.com

Matteo GUERRINI (techniques) tél: 0638365308

INSCRIPTION:

Inscriptions ouvertes jusqu'au Lundi 20 Juillet 2020, via lien *DOODLE*, règlement par

RIB ci-joint ou chèque à l'ordre du pôle France Aérobie FFG à l'adresse suivante :

Pascal VACANT

6 Rue du Moulin Blanc 63200 RIOM

