



Stage de perfectionnement de Patinage Artistique MONT DORE

été 2015

Charlotte Gendreau, Aurore Leroy-Gobert et Jean Marc Bonnary organisent un stage de perfectionnement de Patinage Artistique du lundi 20 Juillet au Samedi 09 Août 2015 au Mont Dore.

Ce stage s'adresse aux patineurs de loisirs et de compétitions.

La prise en charge des stagiaires sera exclusivement assurée durant le temps des entraînements.

Au programme des cours :

- Patinage artistique
- Préparation physique
- Expression corporelle
- Préparation mentale

assurés par des formateurs diplômés

L'encadrement :

Mlle Charlotte GENDREAU

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré

MASTER 1 "Management du sport"

Diplôme universitaire Préparation Physique

☐ Formation handisport de glace. ☐

Ex membre de l'équipe de France

Mlle Aurore LEROY-GOBERT

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er et 2nd degré

Licence STAPS mention Entraînement Sportif

Diplômée de Préparation Physique à Faculté des Sciences et des Sports de Dijon

Diplômée de performance mentale à la Faculté des Sciences et des Sports de Dijon

Spécialisée en Nutrition Sportive

Mr Jean Marc BONNARY ,

Diplômé de performance mentale à la Faculté des Sciences et des Sports de Dijon

Formateur aux techniques mentales d'optimisation de la performance

Praticien en Programmation Neuro Linguistique

Organisation du stage :

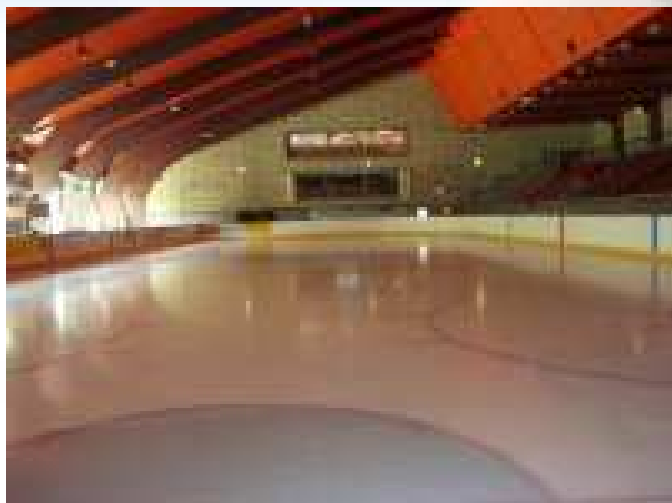
Ce stage est sans hébergement.

Possibilité de passer vos vacances avec vos enfants sur ce site touristique ou bien de vous arranger entre famille de patineurs.



Le Mont dore la ville

Dans une ambiance animée et chaleureuse, ce grand village au caractère montagnard offre, au pied du Puy de Sancy, des services et des loisirs à pratiquer sans modération.



La patinoire

La patinoire du mont dore dispose d'une surface de 900 m2.

Des vestiaires fermés sont mis à notre disposition.

Chaque année nous sommes reçu dans les meilleures conditions.

Pour la famille ...



Les cascades du Mont Dore



Les lacs pour la baignade



Les nombreuses randonnées



le funiculaire

Pour les patineurs :

Le travail sur glace, le travail au sol, la préparation mentale, l'esprit d'équipe, l'interprétation dans la joie et la bonne humeur



Les conditions de participation au stage :

Etre à jour de sa licence sportive FFSG (renouvellement au 1^{er} juillet de chaque saison sportive)

Attestation d'assurance responsabilité civile du patineur dans les activités sportives,

Verser les acomptes nécessaires à votre réservation (50%),

Respect des règles d'entraînement (ponctualité, cheveux attachés et tenues de patinage) et des locaux mis à disposition.

Le Sac de sport du patineur :

Pour la glace :

- Patins propres et affûtés
- protèges lames et essuie lames
- Bouteille d'eau, mouchoirs, gants,

Pour le sol :

- Chaussures de sports avec amortis
- Tapis de sol, corde à sauter,
- Prévoir un goûter (fruits secs-barre de céréales...)

Les tarifs :

Filière compétition	1 semaine	2 semaines	3 semaines
15h45 glace + 9h 45 de sol par semaine	250 euros	450 euros	600 euros

Filière loisir	1 semaine	2 semaines	3 semaines
12h glace + 6h de sol par semaine	220 euros	400 euros	550 euros

Pour réservation : acomptes de 50 % à verser avant le 1^{er} mars 2015

Au-delà du 1^{er} mars 2015 : 10% supplémentaire seront appliqués sur le tarif du stage

ACOMPTE filière compétition	1 semaine	2 semaines	3 semaines
50%	125 euros	225 euros	300 euros

ACOMPTE filière Loisir	1 semaine	2 semaines	3 semaines
50%	110 euros	200 euros	275 euros

L'inscription pour une même famille de 2 ou plusieurs enfants donne droit à une réduction de 10% sur l'inscription du 2^{ème} ou 3^{ème} enfant.

Possibilité de payer en 5 fois (1^{er} mars (acompte) - 1^{er} avril - 1^{er} mai - 1^{er} juin - 1^{er} juillet)

Pour tout renseignement : coachpampam@gmail.com

06 .01 .42 .58 .57 ou 06.52.96.08.76

Attention, nous accueillerons un nombre de patineur limité chaque semaine.

à bientôt !!!