STAGE DE RENTRÉE 2025

20 & 21 SEPTEMBRE

CENTRE SPORTIF BELLECIN

Jura

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

FAITES VOTRE CHOIX AVANT DE VOUS INSCRIRE EN LIGNE

SAMEDI

De 14h30 à 17h15 : 3 x 45 minutes d'activités

STEP ENERGY Raphaël Peauroux	**SAVATE/CARDIO BOXE** Yannick Cumy	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** Flavien Cholet
INDIAN BELL Christian Marcellot	**LUDOPÉDAGOGYM** Angélique Morel	**ZUMBA** Dominika Meno
MÉTHODE WIM HOF Marie Pierre Bonin	**LES OUTILS SPORT SANTÉ** Emma Gentelet	**DOULEURS CHRONIQUES** Laetitia Liez
PACK SPORT SANTÉ Emmanuel/Cédric	**AVIFIT** Centre Sportif	

DIMANCHE

Matin et après-midi : 2 x 2h30 d'activités – ou de détente !

INSIDE FLOW Angélique Morel	**CONSTRUIRE UNE CHORÉ** Raphaël Peauroux	**SENIORS AGILES CORPS MOBILES** Dominika Meno
GESTES/POSTURES Flavien Cholet	**INDIAN BELL** Christian Marcellot	**SELF DÉFENSE** Yannick Cumy
RANDONNÉE NATURE Alain Stéphane Oberson	**PISCINE/SPA** Détente Libre	**DRAGON BOAT** Base Nautique
CATAMARAN/PADDLE Base Nautique	**BIATHLON** Mathis Putod	**ACCROBRANCHE** Centre Sportif

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

Samedi

14h30 - 17h15 : Choisissez 3 activités lors de votre inscription !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE *Flavien Cholet*	Venez redécouvrir la PPG (Préparation physique générale) avec des exercices variés et pluri articulaires. Coordination, équilibre et force seront de mise afin de maintenir des capacités physiques au TOP !
STEP ENERGY *Raphaël Peauroux*	Le Step Energy est un cours dynamique basé sur des enchaînements chorégraphiés autour d'une marche (step). Il améliore l'endurance, tonifie les jambes et stimule la coordination. Idéal pour brûler des calories tout en travaillant rythme et cardio de façon rythmée et motivante.
SAVATE CARDIO BOXE *Yannick Cumy*	En 45 minutes, vivez une séance de cardio boxing inspirée de la savate forme : sans contact, accessible à tous, mêlant techniques pieds-poings et cardio. Objectif : se défouler, brûler des calories et renforcer sa confiance dans une ambiance dynamique et sécurisée.
INDIAN BELL *Christian Marcellot*	Rejoignez-nous pour tester les Indian Bells lors de nos séances ! Ces massues légères et maniables permettent de travailler efficacement la mobilité, l'équilibre, l'amplitude et la coordination. Une activité originale, accessible à tous, pour bouger autrement et avec le sourire !
MÉTHODE WIM HOF *Marie Pierre Bonin*	La méthode Wim Hof combine respiration rythmée, exposition au froid et concentration mentale. Elle booste l'immunité, réduit le stress et améliore l'endurance. Son action sur l'équilibre acido-basique favorise une meilleure oxygénation et une récupération optimisée.
LUDOPÉDAGOGYM *Angélique Morel*	Cet atelier de ludopédagogym propose d'explorer l'apprentissage par le jeu, pour stimuler l'engagement, la créativité et la coopération. À travers des activités interactives et des échanges, il offre des outils concrets à réutiliser en animation, formation ou encadrement de groupe.
ZUMBA *Dominika Meno*	La Zumba est un entraînement cardio ludique mêlant danse et fitness sur des musiques latines et internationales. Elle permet de brûler des calories, de tonifier l'ensemble du corps et de booster l'énergie tout en s'amusant. Accessible à tous, c'est une activité idéale pour améliorer sa condition physique dans la bonne humeur.
DOULEURS CHRONIQUES *Laetitia Liez*	L'inactivité n'est pas toujours le meilleur remède aux petites douleurs du quotidien. Laeticia vous initiera à quelques mouvements et gestes qui soulagent.
OUTILS SPORT SANTÉ *Emma Gentelet*	Venez découvrir et tester plusieurs outils développés par la fédération : test de la forme, fiches pédagogiques, podcast, application...
PACK SPORT SANTÉ *Emmanuel et Cédric*	Une séance type du Pack Sport Santé, conforme aux recommandations de la Haute Autorité de Santé, dans une ambiance à la fois ludique et conviviale.
AVIFIT AVIRON FITNESS *Centre Sportif*	Cela consiste en un cours collectif rythmé et en musique, composé d'exercices simples et variées (sur rameur et en salle). Fondées sur le principe de circuit training, les séances de Rowing proposent des enchainements de mouvements diversifiés sur et autour du rameur.

18h00 - 19h30 : Participation au tournoi Mölkky de uniquement sur réservation

Ambiance garantie ! Venez encourager les participants – l'entrée est libre !

TOURNOI DE MÖLKKY	Le Mölkky est un jeu finlandais d'adresse et de plein air. Le but est d'atteindre exactement 50 points en faisant tomber des quilles numérotées de 1 à 12 à l'aide d'un bâton en bois. Venez vous mesurer aux autres en équipe lors de ce tournoi pré-apéritif. Objectif : organiser à votre tour ce genre d'évènement grand public avec votre club pour vous faire connaitre récolter des fonds !

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

Dimanche

9h00 - 11h30 / 13h30-16h00 : Choisissez 2 activités lors de votre inscription !

INSIDE FLOW *Angélique Morel*	Dansez sur votre tapis au rythme de musiques modernes, flow en musique alliant Cardio, RM, souplesse, équilibre, mémoire et concentration. Activité dynamique avec un mouvement quasi-continu au rythme de la musique, avec une recherche de fluidité et grâce. Libérez votre corps, vos émotions et votre esprit grâce à "Inside Flow".
CONSTRUIRE UNE CHORÉ *Raphaël Peauroux*	Apprenez à créer des chorégraphies de LIA ou Step efficaces et motivantes, grâce à une méthode progressive et créative adaptée à tout type de public !
SENIORS AGILES, CORPS MOBILES *Dominika Meno*	Comme une machine bien réglée, bougez avec fluidité, sans tension et en toute liberté ! Un atelier ludique pour améliorer coordination, équilibre et mémoire chez les seniors. Parce que bien bouger, c'est bien vivre !
INDIAN BELL *Christian Marcellot*	En complément de la séance découverte du samedi, Christian vous donnera les clés pour décliner cette activité avec le matériel présent dans les clubs GV. Il vous proposera un zoom spécifique pour le travail des épaules.
GESTES POSTURES *Flavien Cholet*	Retrouvez les exercices phares de nos séances en intégrant des variantes et progressions pour une force de proposition adaptée qui puisse satisfaire tout les niveaux.
SELF DÉFENSE *Yannick Cumy*	Cette initiation de 2 heures à la self-défense vous apprend à repérer les comportements à risque, adopter des postures dissuasives et utiliser des techniques simples et efficaces. Entre théorie, pratique et mises en situation, l'atelier vise à renforcer confiance, assurance et réactivité, sans prérequis physique.
RANDONNÉE NATURE *Alain Stéphane Oberson*	Avec Alain Stéphane, partez à la découverte des sentiers pédestres autour du magnifique lac de Vouglans. Il vous fera explorer toute la richesse naturelle et sauvage du parc Natura 2000.
BIATHLON *Mathis Putod*	Activité de maîtrise, de cardio et de précision, associant marche active ou course et tir à la carabine.
CATAMARAN/PADDLE *Base Nautique*	Selon la météo, l'embarcation avancera soit à la force des bras, soit portée par le vent.
DRAGON BOAT *Base Nautique*	À 10 ou à 20, trouvez le rythme collectif pour faire avancer ce drakkar viking. Dépense énergétique, émotions et bonne ambiance garanties.
ACCROBRANCHE *Centre Sportif*	Retrouvez votre âme d'enfant en grimpant et en vous déplaçant d'arbre en arbre en toute sécurité.
PISCINE/SPA *Détente Libre*	Offrez-vous un moment de détente bien mérité !

INFOS PRATIQUES

Planning

Samedi

11h00
Accueil, remise du dossier et émargement

12h00
Repas *(sur inscription)*

13h30
Ouverture du stage

13h50
Informations diverses
Échauffement : la chorée de la rentrée

14h30 à 17h15
Activités choisies à l'inscription :

14h30 à 15h15 : Activité 1
15h30 à 16h15 : Activité 2
16h30 à 17h15 : Activité 3

À partir de 18h00
-Tournoi de mölkky (sur inscription)
-Comment organiser un évènement dans son club

19h30
Apéritif dinatoire

21h00
Soirée dansante au bar !

Dimanche

7h30 à 8h15
Petit déjeuner

9h00 à 11h30
Activités choisies à l'inscription

12h00
Repas

13h30
Activités choisies à l'inscription

16h00 à 16h30
Remise des clés, bilans, attestations de présence

NON-STOP 2 JOURS

GÉVÉDIT un service EPGV

Présence de GEVEDIT Frais de port offerts pour vos commandes !

INSCRIPTIONS

Inscription : en ligne UNIQUEMENT en cliquant ici ou QR-CODE ci-contre

Conditions d'inscription : Être licencié EPGV en Bourgogne-Franche-Comté, avoir 18ans, s'inscrire avant le 6 septembre 2025 en ligne.

TARIFS

Choix de la formule	Licenciés	Animateurs	Dirigeants
Week-end pension complète	110 €	100 €	80 €
Week-end pension sans hébergement(repas dimanche inclus)	95 €	85 €	80 €
Samedi uniquement avec repas sur réservation	65 €	55 €	55 €
Dimanche uniquement (repas midi inclus)	80 €	70 €	70 €