

STAGE DE RENTRÉE

2026



19 & 20 SEPTEMBRE

CENTRE SPORTIF BELLECIN JURA

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

SPORT
VITALITÉ



COMITÉ RÉGIONAL
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

PROGRAMME ET DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

SAMEDI

De 15h-17h : Choisissez 2 activités lors de votre inscription ! Pour vous aider, vous disposez de deux curseurs :

- curseur "Intensité" : plus c'est rouge, plus c'est intense

- curseur "Contenu" : si c'est clair c'est de la pratique personnelle, et plus c'est foncé, plus c'est destiné aux animateurs

BARRE AU SOL

Katia

La barre au sol est une activité douce inspirée de la danse classique, pratiquée au sol sans utiliser de barre. Elle reprend les exercices d'échauffement des danseurs afin d'améliorer la posture, renforcer le corps et travailler en douceur, **même pour les personnes qui ne pratiquent pas la danse.**

Intensité : - +

Contenu :

BOXE PIEDS/POINGS

Yannick

Savate Boxe Française : Découvrez une discipline complète alliant technique, cardio, maîtrise de soi et esthétique au travers d'une initiation ludique et dynamique **accessible à tous.**

Intensité : - +

Contenu :

PILATES ADAPTÉ

Laetitia

Pour **plus de confort dans la pratique du Pilates** : Comment adapter les mouvements fondamentaux en fonction des petits bobos ou douleurs chroniques diverses.

Intensité : - +

Contenu :

APA EN SPORT CO

Emma

Adapter sans dénaturer : cette intervention montre comment conserver la logique d'un sport collectif tout en le rendant accessible à des pratiquants seniors dans un cadre APA.

Intensité : - +

Contenu :

HYROX

Manu Levailant

Venez découvrir un parcours inspiré de la grande tendance Hyrox, **adapté à tous les âges** pour se challenger en équipe. Le nouveau défi fitness où chacun trouve sa place et où l'entraide, **le dépassement de soi et la convivialité** sont au cœur de la réussite

Intensité : - +

Contenu :

MARCHE AFGHANE

Fanny

Apprenez à synchroniser votre respiration avec vos pas pour optimiser votre endurance et votre bien-être. Profitez de cette activité en plein air pour vous ressourcer et retrouver une harmonie corps-esprit

Intensité : - +

Contenu :

STRETCHING GLOBAL ACTIF

Raphaël

Profitez de la rentrée pour rééquilibrer votre corps en profondeur ! Loin du stretching passif, le SGA est une **méthode globale qui libère les tensions musculaires** et **améliore la posture** grâce à des étirements actifs et progressifs. Combinant respiration profonde et postures douces, cet atelier est idéal pour **prévenir les blessures** et **redonner de la souplesse** à vos articulations. Accessible à toutes et tous !

Intensité : - +

Contenu :

YOGA FASCIAS

Angélique

Être à l'écoute de son corps, développer sa sensibilité, **pratiquer un mouvement fluide** par des vagues et ondulations. Une approche holistique qui vous assurera **une détente profonde et un soulagement de vos tensions.**

Intensité : - +

Contenu :

Movnat
Baptiste

Votre environnement est votre terrain de jeu : faites tomber certaines barrières et évoluez librement grâce aux éléments qui vous entourent ! Activité idéale pour travailler **une mobilité globale.**

Intensité : - +

Contenu :

BALADE

Licenciés ou dirigeants, venez découvrir les formations bénévoles **pour développer balades et randonnées dans votre club.**

Intensité : - +

Contenu :

PROGRAMME ET DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

DIMANCHE

Matin/Après-midi : 2 x 2h30 d'activités ou de détente !

DANSE DU MONDE Katia

À travers **une approche ludique et dynamique**, plongez dans l'univers fascinant des danses Bollywood, africaines, et Hip Hop. Vous apprendrez à **maîtriser les mouvements de base**, à comprendre la musicalité propre à chaque style, et à **structurer des cours adaptés aux débutants**.

Intensité : - +

Contenu :

SELF DÉFENSE Yannick

Savate défense / self défense : Apprenez **les principes essentiels de la protection personnelle** contre les coups grâce à des solutions simples, réalistes et accessibles à tous.

Intensité : - +

Contenu :

KETLBELL+ NOUVEAUTÉ Baptiste CROSS TRAINING

Exploitez tout votre potentiel athlétique grâce au Kettlebell un outil complet et fonctionnel. Optimisez vos séances et reboostez vos pratiquants avec **des challenges et formats ludiques**.

Intensité : - +

Contenu :

RANDONNÉE INITIATION BOUSSOLE ET CARTE

Envie d'aller loin... et de savoir où vous allez ?

Boussole, carte IGN, lecture du relief : avec cette session, vous repartez avec les bases pour randonner en toute autonomie, même sans réseau. Et si l'envie vous prend un jour d'encadrer un groupe, vous aurez déjà le plus important : savoir où vous mettez les pieds !

Aucune expérience requise. Juste la curiosité d'explorer autrement.

Intensité : - +

Contenu :

CATAMARAN OU AVIRON

Selon la météo, l'embarcation avancera soit à la force des bras, soit portée par le vent.

Intensité : - +

Contenu :

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.

Intensité : - +

Contenu :

DE GASQUET/PILATES Raphaël

Atelier Spécial : Quand la Docteure DE GASQUET rencontre Monsieur PILATES

Points communs et divergences : le grand décryptage.

Pourquoi ces deux méthodes incontournables du sport-santé s'opposent-elles parfois alors qu'elles visent le même objectif ? Offrez-vous un temps pour analyser, comparer et comprendre la biomécanique de votre corps.

Intensité : - +

Contenu :

PÉTANQUE SANTÉ Cédric

La pétanque, **nouvelle pratique dans le pack sport santé** : découvrez comment la pétanque peut travailler les piliers du sport santé : équilibre, souplesse, renforcement musculaire et même cardio.

Intensité : - +

Contenu :

MULTI-GOLF

Footgolf, Discgolf, Golf : l'objectif reste toujours le même, viser juste en variant les engins et les cibles.

Intensité : - +

Contenu :

INFOS PRATIQUES

PLANNING

SAMEDI

- 11h00** Arrivée des participants
- 12h** Repas (sur réservation à l'inscription)
- 13h30** Ouverture du stage
- 14h** Début des activités
Séance collective Sport Santé 45min animée par Team ETR
- 15h** 1ere activité de 45min
- 16h** 2eme activité de 45min
- 17h** Fin des activités : temps libre
- 18h45** Apéritif
- 20h** Repas
- 21h** Rando nocturne ou Molcky ou Ambiance musicale

DIMANCHE

- 7H30 - 8H15** Petit déjeuner
- 9H - 11H30** Activité choisie à l'inscription
- 12h00** Repas
- 13h30** Activité choisie à l'inscription
- 16h - 16h30** Remise des clés, bilans, attestations de présence



La centrale d'achats
de la Fédération Française Sport Vitalité

Présent les deux jours
Frais de port offert à partir de
50€ d'achat

INSCRIPTIONS

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

Conditions d'inscription : Être licencié Sport Vitalité en Bourgogne-Franche-Comté, avoir +18 ans, s'inscrire avant le 6 septembre 2026 en ligne.

QR code



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 €