



Patinoire d'Agglomération « Pôle Sud »
Avenue d'Innsbrück
38100 Grenoble

*Le Club Grenoble Isère Métropole Patinage organise un stage de patinage artistique du **Lundi 29 juin au vendredi 17 juillet 2009** à la patinoire « Pôle Sud » de Grenoble.*

*Ce stage est placé sous la direction de deux professeurs principaux diplômés d'Etat : **Solène Dumont et Cathy Faure. Julie Pérignon (diplômée d'Etat de danse) viendra compléter l'équipe durant les trois semaines de stage, pour un travail spécifique d'expression.***

Elles pourront être aidées d'autres professeurs et initiatrices selon le nombre de patineurs inscrits. Le nombre de place sera limité.

*Les entraînements se dérouleront sur la piste ludique (petite piste). Ils seront précédés d'un **échauffement au sol ou sur glace** et terminés par des **étirements**.*

Des groupes de niveau seront constitués.

Niveau 1 : du niveau glaçon 1 à patin d'acier obtenu

Niveau 2 : niveau préliminaire obtenu et plus

A partir du niveau préliminaire obtenu (niveau 2), deux formules de stage sont possibles : stage normal ou stage intensif. (voir tableau des horaires).

Stage intensif:

1/les objectifs, l'intensité et le contenu de ce stage nécessite une certaine adaptation et une certaine condition physique de la part des patineurs. Pour plus de renseignements, adressez-vous directement aux professeurs.

*2/Des **objectifs de stage**, en rapport avec des objectifs à plus long terme, seront établis, permettant d'orienter et de personnaliser le travail mis en place.*

*3/Des **séances de travail avec support vidéo** seront mises en place.*

*4/ Des **repas patineurs** » sont proposés au restaurant « La gueule du loup » durant les semaines des 6 et 13 juillet (plat du jour varié et équilibré+dessert: 5,00€ par jour et par patineur) Pas de repas le mardi 14 juillet.*

Tous les aspects du patinage seront abordés :

- *Glisse , vitesse de patinage et tenue
- *retournements et petits pas
- *technique de sauts et pirouettes
- *Attitudes et recherche d'éléments nouveaux
- *Expression, pris en charge cette année par Julie Pérignon.

SEMAINE DU 29/06/09 AU 03/07/09	NIVEAU 1 ET 2 STAGE NORMAL	NIVEAU 2 STAGE INTENSIF
LUNDI 29 /06/09 MARDI 30/06/09 JEUDI 02/07/09 VENDREDI 03/07/09	17H00/19H00 Entraînement comprenant un échauffement au sol: prévoir des baskets.	11H30/ 17H20 Entraînement comprenant un échauffement au sol, un travail technique sur glace, un travail de danse et expression sur glace et hors glace, des étirements en fin d'entraînement. Pose goûter d'1/2 heure
MERCREDI 01/07/09	17H15/19H15 Entraînement comprenant un échauffement au sol: prévoir des baskets.	8H30/13H20 Entraînement comprenant un échauffement au sol, un travail technique sur glace, un travail de danse et expression sur glace et hors glace, des étirements en fin d'entraînement.
PRIX DES STAGES	80€ UNE SEMAINE 140€ DEUX SEMAINES 190€ TROIS SEMAINES	150€ UNE SEMAINE 270€ DEUX SEMAINES 380€ TROIS SEMAINES

SEMAINES DU 06 au 10/07/09 et du 13 au 17/07/09	NIVEAU 1 ET 2 STAGE NORMAL	NIVEAU 2 STAGE INTENSIF
LUNDI 06 et 13/07/09 MARDI 07 et 14 /07/09 MERCREDI 08 et 15/07/09 JEUDI 09 et 16/07/09 VENDREDI 10 et 17/07/09	17H15/19H15 Entraînement comprenant un échauffement au sol: prévoir des baskets.	7H30/14H00 Entraînement comprenant un échauffement au sol, un travail technique sur glace, un travail de danse et expression sur glace et hors glace, des étirements en fin d'entraînement. Pose repas de ¾ d'heure.
PRIX DES STAGES	80€ UNE SEMAINE 140€ DEUX SEMAINES 190€ TROIS SEMAINES	150€ UNE SEMAINE 270€ DEUX SEMAINES 380€ TROIS SEMAINES

Les inscriptions peuvent être faites jusqu'au 20 juin 2009 directement auprès des professeurs responsables du stage ou par courrier à l'adresse du club:

Grenoble Isère Métropole patinage
1, avenue d'Innsbrück
38100 GRENOBLE e mail : contact @ grenoble-patinage.com
Cathy Faure 06 60 80 69 03
Solène Dumont 06 13 55 06 04

Attention:

Les licences 2008/2009 sont valables jusqu'au 30 juin 2009.

Toute inscription en stage d'été devra donc être accompagnée de votre demande de licence 2009/2010;

Pour cela, vous devez fournir:

- le formulaire ci-joint, rempli et signé
- un certificat médical OBLIGATOIRE d'aptitude à la pratique du patinage sur glace de moins de 3 mois
- un chèque séparé, au nom du GIMP, de 36,82€ pour une licence fédérale (préparation du glaçon 6 maximum saison 2009/2010) ou 60,82 pour une licence compétition (à partir du niveau patin d'acier préparé en 2009/2010).

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE JUILLET 2009

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

TEL :

TEST OBTENU :

Arrhes à joindre à l'inscription : 70,00 €

STAGE CHOISI : **STAGE NORMAL**
 STAGE INTENSIF (rayer la mention inutile)

DATES CHOISIES : 1^{ère} semaine
 2^{ème} semaine
 3^{ème} semaine
 deux semaines (dates):
 trois semaines (dates):

REPAS:

Semaine du 6 au 10 juillet 2009 5 X 5,00€ = 25,00€

Semaine du 13 au 17 juillet 2009 5 X 5,00€ = 25,00€

Les repas sont à régler le premier jour du stage.

AUTORISATION

A remplir obligatoirement par les parents des patineurs inscrits en stage intensif

Je soussigné Mr ou Mme, parent de l'enfant

- Autorise mon enfant à sortir de la patinoire hors de la surveillance des professeurs durant le temps prévu pour le repas
- Souhaite que mon enfant reste à la patinoire, sous la surveillance d'un professeur durant le temps du repas.

(rayer le mention inutile)

signature :