



Stage CP3C

Vacances de Février 2012
du lundi 13 au vendredi 17

Club des Patineurs Trois-Chêne
Route de Sous-Moulin 39
CH-1226 Thônex - Genève

Objectif du stage :

- Améliorer les éléments de base (pas, glisse et vitesse) ;
- travailler la technique des sauts et des pirouettes ; préparation des compétitions
- développer la souplesse et l'endurance (gym., danse au sol, expressions corporelles)

Pour les Groupes :
Compétition **C1**
Pré-compétition **C2**,
Détection **P1**,
Perfectionnement **P2**

Possibilité pour les Groupes :
Débutants avancés **L2**
Débutants **L1**
Selon disponibilités (à définir avec le Comité)

**Délai d'inscription
le
9 février 2012***

Selon les nombres des inscrits, les groupes seront répartis par niveau afin d'assurer une meilleure qualité de l'apprentissage.

Programme : (susceptible de modification selon le nombre des participants)

| Jours | Horaire | Activité | | Remarque |
|----------------------------------|---------------|------------|-----------|-----------------------------------|
| | | Hors glace | Sur glace | |
| du lundi 13 au vendredi 17 | 16h00 à 16h45 | L1 et L2 | | |
| | 17h00 à 17h45 | P1 et P2 | L1 et L2 | |
| | 18h00 à 18h45 | C1 et C2 | P1 et P2 | |
| | 19h00 à 20h00 | | C1 et C2 | Préparation pour les compétitions |

Hors glace : gymnastique ou danse (un jour sur deux)

Sur glace : Patinage Artistique (vitesse, pas, pirouette, sauts, etc...)

Pour les compétiteurs, présentation des programmes et préparation pour les compétitions du mois de mars

Pour tout détail complémentaire, adressez-vous au secrétariat pendant les heures de permanence ou bien contacter la Commission technique au No. 079 290 24 74 ou bien 076 237 27 66



Pas de cours privés durant les heures du stage

Le samedi 18 février sera réservé pour les cours privés et les répétitions du Gala

Délai d'inscription

Le 9 février 2012*

Remplir le coupon réponse ci-dessous et le remettre au secrétariat « Club House »

Pendant les heures de permanence : mardi et jeudi de 16h30 à 18h30

Frais de participation : CHF 200.00 par participant du lundi 13 au vendredi 17 février 2012

Couvre : cours collectifs de patinage
cours de gymnastique adaptés au patinage (endurance et stretching)
danse au sol (souplesse et expression corporelle)
Goûter du sportif

Attention

Le nombre de place sera limité

Mode de paiement :

- Cash au moment de l'inscription (secrétariat selon horaire de permanence)
- Par bulletin de versement, à prendre au secrétariat pendant les heures de permanence
- Par e-banking sur le compte du CP3C : IBAN CH29 0900 0000 1779 7134 4

Nom : **Prénom :**

Groupe :

Oui je participe à ce stage et je m'engage à respecter les horaires et les instructions de mon entraîneur.

Date : **Signature du tuteur légal :**