



ANNECY
TRAMPOLINE

BULLETIN D'INSCRIPTION
AU STAGE D'ACTIVITES ACROBATIQUES
ET TRAMPOLINE – 6 / 10 ans

SALESIEENNE
OMNISPORTS



Je souhaite inscrire mon enfant au stage de trampoline et bases acrobatiques organisé au Gymnase Baudelaire (du Lycée Baudelaire à Cran-Gevrier), les jours suivants :

| | LUNDI 19 AVRIL | MARDI 20 AVRIL | MERCREDI 21 AVRIL | JEUDI 22 AVRIL | VENDREDI 23 AVRIL |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| Matin 10h/12h30 | | | | | |
| Après-midi 13h30/16h | | | | | |
| Toute la journée 10h/16h | | | | | |

(Cochez les cases choisies)

• **Informations personnelles**

| | | |
|--|----------|----------|
| Nom | | |
| Prénom | | |
| Date de naissance | | |
| Niveau de pratique | | |
| Personnes à contacter en cas d'urgence | Parent 1 | Parent 2 |
| | | |
| E-Mail | | |

• **Règlement**

Demi-journée(s) _____ x 35

Journée(s) _____ x 50

Soit un total de _____ euros en espèces ou par chèque à l'ordre de *GILLES Grégory*.



ANNECY TRAMPOLINE

*Pendant les vacances d'Avril,
Viens essayer le trampoline et t'entraîner
à différentes activités acrobatiques.*

Au programme :

| | |
|-------|--|
| 10H00 | Accueil / Echauffement |
| 10H30 | Bases acrobatiques au sol / Mini trampoline |
| 11H10 | Trampoline |
| 11H50 | Parcours gymniques aux agrès / Renforcement |
| | <i>12H30 / 13H30 Pause déjeuner et jeux collectifs de coopération</i> |
| 13H30 | Accueil / Echauffement |
| 14H00 | Bases acrobatiques au sol / Mini trampoline |
| 14H40 | Trampoline |
| 15H20 | Parcours gymniques aux agrès / Etirements |

Chaque groupe débute à une activité différente et tourne toutes les 40 minutes. Ils sont constitués par niveau et tranche d'âge. Les thématiques abordées diffèrent le matin et l'après-midi (avant, arrière, rotations longitudinales, proprioception, cran...) pour **plus de variété et de plaisir**.

Qu'est ce qu'il te faut pour y participer :

- Un caleçon long / legging
- Un T-shirt (et une veste polaire pour l'échauffement s'il fait frais)
- Des chaussettes propres
- Les cheveux attachés (s'ils sont longs)
- Une gourde
- Ton pique-nique (si tu restes toute la journée avec nous)
- Et la fiche au verso, bien remplie par tes parents...

Bulletin à renvoyer à GILLES Grégory : gregenscene@hotmail.com ou pour toutes questions, vous pouvez téléphoner au 06 80 02 32 42.