

DESCRIPTIFS DES STAGES



DANSE & GYMNASTIQUE

Le temps d'une semaine riche en amusement et épanouissement, nos chorégraphes vont emmener les enfants dans leur univers artistique.

DANSE • 6 À 12 ANS

Envie de devenir un(e) vrai(e) danseur(se) ? Ce stage prévoit une initiation et/ou un perfectionnement à la danse moderne Jazz & Hip-Hop (musique, tempos, mouvements, danse en groupe).

Durant la semaine de stage, les enfants réalisent des chorégraphies sur différentes musiques rythmées et actuelles. Ils apprennent à coordonner leurs mouvements et à suivre le tempo des musiques.

GRS • 6 À 14 ANS

Votre enfant désire allier danse et gymnastique ? Voilà un stage qui lui plaira ! Par le biais de la musique et l'utilisation de ballons, cerceaux, rubans, cordes et massues, votre enfant développe le rythme, l'adresse, la dextérité, et apprend différentes chorégraphies.

Ce stage propose une maîtrise individuelle (technique corporelle, sauts, pivots, équilibre, souplesse musculaire et articulaire, technique des engins : lancers, réceptions et échanges), une maîtrise collective (coursées combinées, occupation de l'espace, relation entre gymnastes), et une maîtrise du rythme (écoute musicale, synchronisme musique/mouvement, approche chorégraphique, et improvisation).

À savoir: Pas de vêtements amples pour ce stage et prévoir des sandales de gym.

GYMNASTIQUE • 6 À 14 ANS

A Jette : En collaboration avec l'association **Royal Tempo Gym**



Votre enfant souhaite s'initier à la gymnastique ? Durant ce stage, les enfants découvrent les plaisirs de la gymnastique par un travail aux 4 agrès : poutre, barres asymétriques, sol et saut.

Ils développent les qualités de base de cette discipline (force, souplesse, équilibre et audace) à raison de 3 séances par jour. La dernière séance de la journée est consacrée à la découverte d'autres disciplines sportives.

Dans le **Brabant Wallon**, chaque journée de stage comporte deux périodes de gymnastique (*toute la matinée et une partie de l'après-midi*). Le reste de la journée, des activités de multisports telles que les sports de ballons, jeux de raquettes, baseball, unihoc etc. sont proposées. Ces activités sont privilégiées en extérieur lorsque la météo le permet.

À savoir: Pas de vêtements amples pour ce stage et prévoir des sandales de gym.