



STAGE AVEC SARAH BOZZA, JUGE INTERNATIONALE

PROGRAMME

LUNDI 10/07

Échauffement

Jeux corde cardio
Sauts grande corde par deux
Préparation corporelle ballon
Grands écarts

Grands sauts

Technique cerceau

Technique de base
DA
R

PAUSE

Échauffement rapide

Étirements

Atelier expression corporelle

Danse latine

MARDI 11/07

Échauffement

Sautillés à la corde (diagonales)
Préparation corporelle sans engin
Étirements

Travail sur la préparation pivot (variantes selon le niveau)

Préparation au pivot avec chaise
Étirements avec élastique
Équilibres avec élastique
Promenade dans la forme I
Pivot avec élastique
Pivot sans élastique

Technique ballon

Technique de base
DA
R

PAUSE

Échauffement rapide

Étirements

Atelier expression corporelle

Danse folklorique

MERCREDI 12/07

Préparation physique

Sauts en binôme
Courses relais
Travail de renforcement musculaire

Étirements

Technique des accros

Technique des massues

Technique de base
DA
R

PAUSE

Échauffement rapide

Étirements

Atelier expression corporelle

Danse moderne

JEUDI 13/07

Échauffement

Préparation corporelle massues
Étirements

Préparation pivot boucle

Battements avec chaise
Équilibres boucle au milieu
Promenade boucle
Préparation pivot maintenir équilibre
Pivot boucle

Technique corde

Technique de base
DA
R

PAUSE

Échauffement rapide

Étirements

Atelier expression corporelle

Danse classique
Ondes
Émotions

VENDREDI 14/07

Échauffement

Cardio corde en musique
Préparation corporelle sans engin
Étirements

Préparation pivot fouetté

Travail avec la chaise
Équilibres quatrième demi plié/relevé
Descente en quatrième
Pivot

Technique ruban

Technique de base
DA
R

PAUSE

Échauffement rapide

Étirements

Atelier expression corporelle

Jeu deviner le style
Répétitions des danses de la semaine

DÉMONSTRATION FIN DE STAGE DEVANT LES PARENTS

Goûter auberge espagnole
Temps d'échanges avec les parents/filles



Contactez lapebeienne@hotmail.com pour vous inscrire