

## Perfectionnement technique

### Besançon

**2 au 4 janvier 2014**

# Formation

La Ligue de Franche-Comté organise un perfectionnement technique pour les pratiquants de GRS.

## Présentation

<b>Public concerné :</b>	Pratiquants GRS Niveau 1 – 2 - 3 <b>Obligation d'être licencié au moment de l'inscription.</b>
<b>Contenu</b>	<b>Progression technique :</b> corde, cerceau, ballon, massues, ruban <b>Travail corporel :</b> « barre au sol », échauffement, musculation, assouplissements <b>Progression :</b> sauts, pivots, équilibres, souplesse et travail en musique
<b>Lieu, dates et horaires :</b>	<b>Lieu de travail :</b> Salle de la Cita de Besançon – Rue de la Raye à Besançon ( <a href="#">Plan d'accès</a> ) <b>Date :</b> du 2 au 4 janvier 2014 <b>Début :</b> 9 h le 2 janvier- <b>Fin :</b> 17 h le 4 janvier
<b>Conditions de repas et d'hébergement :</b>	Repas pris au Centre diocésain de Besançon Hébergement au Centre International de Séjours
<b>Amener :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue sportive</li> <li>• Nécessaire de toilette et habillement pour 3 jours</li> <li>• De quoi prendre des notes</li> </ul>
<b>Inscription :</b>	Date limite d'inscription : <b>19 octobre 2013</b> Nombre minimum d'inscriptions : <b>12</b> Coût : <b>160 euros</b> A régler à l'inscription par chèque à l'ordre de : <b>FSCF – Ligue de Franche-Comté</b> Aucune inscription n'est prise en compte sans règlement. <a href="#">Possibilité de s'inscrire directement sur le site internet pour les associations de la ligue de Franche-Comté</a>  <b>Pour renvoyer la fiche d'inscription par courriel : <a href="mailto:inscriptions_stages@fscf-fcomte.fr">inscriptions_stages@fscf-fcomte.fr</a></b>
<b>Autorisation parentale :</b>	à joindre obligatoirement à toute inscription de stagiaire mineur (e). Elle doit être remplie par les parents ou tuteurs.
<b>Contact le jour du stage</b>	Delphine BRUNAU - 06 77 72 37 11

En cas de besoin, vous pouvez nous contacter à la Ligue.  
Avec nos cordiales salutations.

Marc LECHENNE  
Commission « formation »

André BRUCHON  
Commission «Gymnastique artistique»