



Informations Stage d'été 2026

Planning semaine du 17 au 21 août 2026 :

C4 Novices et Plus :

- 06h00-06h30 : échauffement au sol + préparation
- 06h30-08h30 : Glace
- 08h45-09h30 : PPG
- 09h45-10h45 : Sol
- 10h45-11h45 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 12h00-13h15 : Glace
- 13h15-13h30 : Etirements en bord de piste

C3 + C4 Minimes :

- 07h00-07h30 : échauffement au sol + préparation
- 07h30-09h30 : Glace
- 09h45-10h30 : PPG
- 10h45-11h45 : Sol
- 11h45-12h30 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 12h45-14h00 : Glace
- 14h00-14h15 : Etirements en bord de piste

C1 et C2 :

- 11h15 : arrivée des enfants
- 11h30-12h15 : PPG
- 12h15-12h45 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 13h00-15h00 : Glace
- 15h15-16h15 : Sol + Etirements

C0 :

- 12h15 : arrivée des enfants
- 12h30-13h15 : PPG
- 13h15-13h45 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 14h00-15h00 : Glace

ASSOCIATION SPORTIVE MUNICIPALE BELFORTAINE DANSE & BALLET Sur Glace

N° SIRET 53871091400010

Labellisation Ecole Française de Glace FFSG90003

Planning semaine du 24 au 28 août 2026 :

C4 Novices et Plus

- 06h00-06h30 : échauffement au sol + préparation
- 06h30-08h30 : Glace
- 08h45-09h30 : PPG
- 09h45-10h45 : Sol
- 10h45-11h45 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 12h00-13h15 : Glace
- 13h15-13h30 : Etirements en bord de piste

C3 + C4 Minimes :

- 07h00-07h30 : échauffement au sol + préparation
- 07h30-09h30 : Glace
- 09h45-10h30 : PPG
- 10h45-11h45 : Sol
- 11h45-12h30 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 12h45-14h00 : Glace
- 14h00-14h15 : Etirements en bord de piste

C1 et C2 :

- 11h15 : arrivée des enfants
- 11h30-12h15 : PPG
- 12h15-12h45 : Pause repas (**prévoir un pique-nique**)
- 13h00-15h00 : Glace
- 15h15-16h15 : Sol + Etirements

Ballet :

- 13h45-15h00 : Glace

Consignes générales et communes à l'ensemble des groupes :

- Les patineurs devront porter une tenue adaptée à la pratique du patinage, c'est-à-dire des vêtements proches du corps (pas de jogging, sweat etc...), et une tenue différente adaptée à la pratique de la PPG. Cette dernière devra également être adaptée à la météo prévue.
- Les cheveux devront être attachés
- Les horaires des entraînements devront être respectés : aucun retard ne sera accepté
- Les enfants devront être récupérés à l'heure
- Les pique-niques et collation devront être équilibrés : pas de chips, bonbons etc...

Equipement demandé :

- Tenue de patinage
- Tenue de sport différente et adaptée à la météo pour la PPG (casquette, short etc...)
- Une gourde d'eau
- Un tapis de sol
- Une corde à sauter
- Des baskets de sport (pas de baskets de ville)
- Son propre matériel de patinage (patins, gants, etc...)
- Prévoir de protéger ses pieds pour la reprise afin d'éviter au maximum cloques, tendinites etc...

Bonne fin de vacances, et à très bientôt pour la reprise !