



GRAVITY

GRAVITY
PARKOUR - FREERUN
SUMMER
CAMP
SL

DU 13 AU 17 JUILLET 2020

DU 10 AU 14 AOUT 2020



Campus Univers Cascades et Gravity Style vous propose un stage estival (Summer Camp) special « Parkour-Freerun » : Cette discipline sportive créée il y a plus de 20 ans et popularisée par le film YAMAKASI de Luc BESSON est désormais pratiquée sur tout les continents.

LE SITE

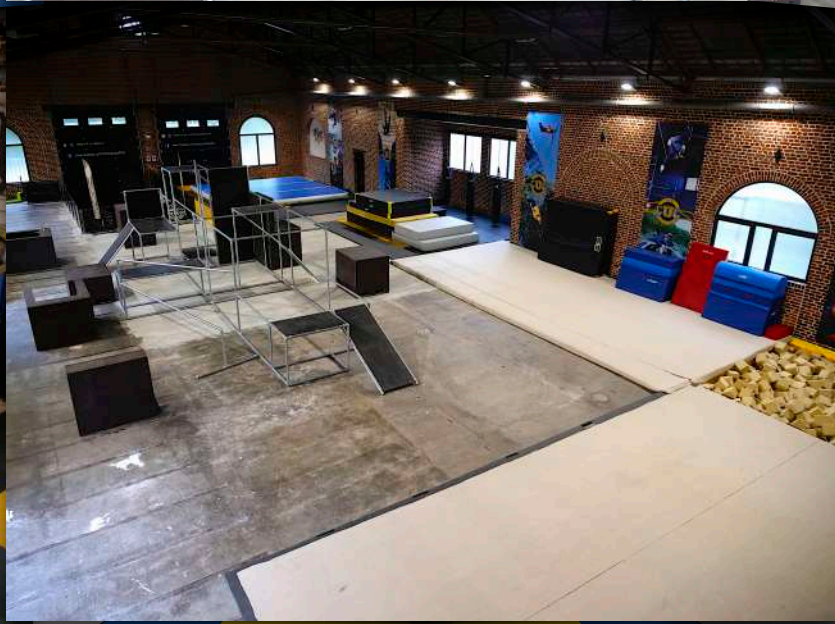
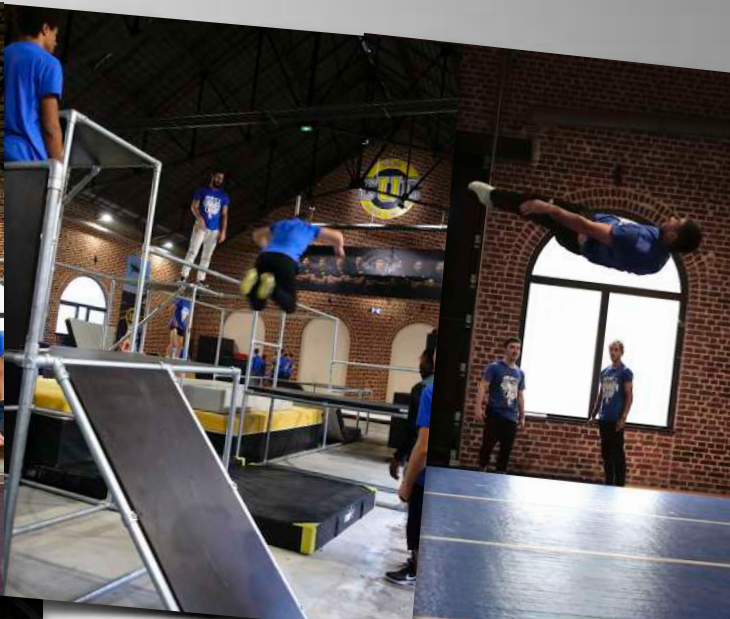
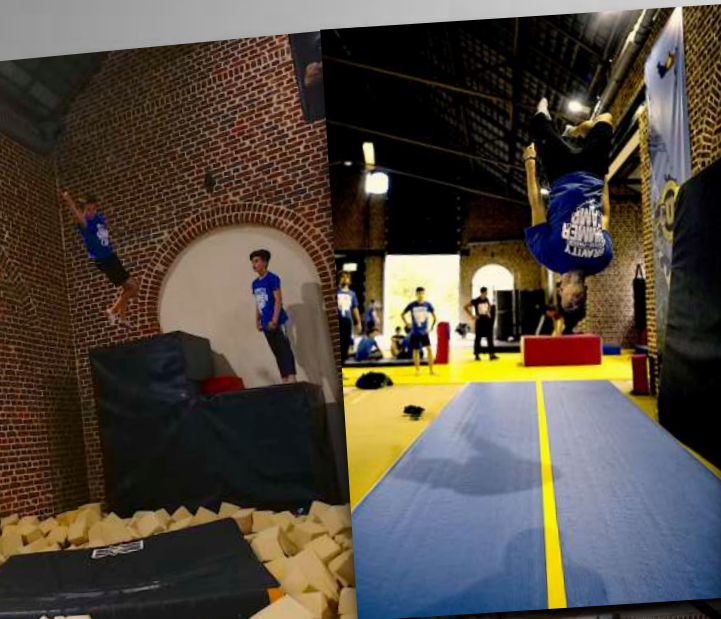
Ce stage d'une semaine dédié à la pratique du « Parkour et Freerunning » se déroulera au sein du Campus Univers Cascades, la plus grande école de cascade au monde. Vous profiterez d'un site exceptionnel situé au CATEAU-CAMBRESIS dans la région du Haut de France. Le centre d'entraînement comprend une multitude d'infrastructures sportives adaptées à la pratique du Parkour et du Freerunning : Gymnase et salle d'acrobaties avec Tumbling, Parkour Park avec différents modules en bois, voiture, structure d'évolution métallique 3D...

Vous profiterez d'un cadre exceptionnel mêlant grand air et liberté, ainsi que d'un hébergement et d'une restauration de qualité.

Après vos journées bien chargées d'entraînement et de pratique vous pourrez profiter d'espaces de loisirs au sein du campus : Salle TV, Internet, Baby-foot, Ping-Pong, Flipper, mais également d'un espace multisports en extérieur.



GRAVITY PARKOUR - FREERUN SUMMER CAMP EUC





Ce stage est encadré par une équipe de spécialistes dans un cadre ludique et festif. Ce sport essentiellement « urbain » consiste à développer les qualités physiques du pratiquant telles que l'agilité, la détente, la résistance mais aussi ses valeurs morales comme le courage, la persévérance, la solidarité...

Aujourd'hui habitués à la formation pour les adultes et les cascadeurs, notre équipe met à votre disposition un summer camp unique en proposant un programme riche et varié alliant performances, divertissement et sécurité.



MALIK DIOUF : Membre et Fondateur des Yamakasi.
Directeur pédagogique de Gravity style depuis quatorze ans et coach référent « Parkour - art du déplacement » au sein du Campus Univers Cascades



NIELS DALERY : Cascadeur et Freerunner professionnel.
Champion de France 2013 de « Speed running ».
Coach référent « Freerunning - Acrobaties » au sein du Campus Univers Cascades

YOAN ALEXANDRINE : Assistant et intervenant Parkour-Acrobaties



LE PROGRAMME DU STAGE :

Malik DIOUF et Niels DALERY ont créé et mis en place une méthode pédagogique inédite répondant aux attentes d'un public novice en matière d'art du déplacement mais également d'un public plus averti pour se perfectionner.

Aujourd'hui habitués à la formation pour les adultes et les cascadeurs, ils mettent à votre disposition leur savoir-faire en proposant un programme riche et varié alliant performances et sécurité.

Au programme :

- Renforcement musculaire et assouplissements
- Agilité et coordination
- Apprentissage des techniques de base : Parkour, Acrobaties & Freerun
- Mise en situation (parcours imposés et libres)
- Travail des acrobaties et techniques de Freerunning.
- Optimisation des techniques et combinaisons de Parkour
- Apprentissage des techniques avancées de Freerunning
- Jeux collectifs et défis
- Travail chorégraphique et travail de mise en scène

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Franchissez avec vitesse, esthétique et fluidité tous les obstacles qui se présentent à vous. Pour cette discipline, des ateliers et des parcours au sein de CUC seront établis avec du matériel et des installations spécifiques. Vous effectuerez des entraînements en intérieur comme en extérieur.

Durant ce stage vous profiterez également d'une activité spécifique découverte de la « Chute de hauteur » avec un airbag géant CUC.



Réservations & Inscriptions

La réservation individuelle du stage se fait sur simple demande écrite où téléphonique au :
01 47 99 98 87

Ce stage est accessible de 15 à 30 ans.

Adresse mail : lucas.d@campus-universcascades.com

Nous vous transmettrons un dossier d'inscription par mail. L'inscription sera considérée comme ferme et définitive dès réception par nos services de ce dossier et des contrats d'inscriptions.

TARIFS : STAGE DE 5 JOURS - 490,00 €

Du dimanche 12 au soir au vendredi 17 Juillet 2019 et du dimanche 09 Aout au vendredi 14 Aout 2019

Cela comprend :

5 jours de pratiques avec Malik Diouf, Niels Dalery, Yoan Alexandrine

Pension complète (hébergement et restauration au campus)

Assurances

Frais de dossier

Tee-shirt Summer Camp

**Gare le Cateau situé à 100 mètres à pied du campus.
(point de rassemblement)**



GRAVITY
PARKOUR - FREERUN
SUMMER
CAMP
S&C