



# Stage d'été

---

## Toulon 2025

**Stage de Danse sur Glace Adultes**

**Du 11 au 15 Aout 2025**

Encadrement:

Khéliane Ubald – BPJEPS sports de glace -  
spécialités danse sur glace et ballet sur glace



## Présentation du stage d'été CPAP – Stage de Danse sur Glace, réservé aux adultes, à la Patinoire de Toulon La Garde

Le stage se déroule sur une piste olympique.  
Glace entièrement dédiée au stage du CPAP.

- Sur la glace: Entraînements collectifs, ou le plus individualisé et adapté possible aux objectifs de chacun.

Au programme: travail technique sur les fondamentaux du patinage et de la danse sur glace, travail des éléments techniques de patinage des programmes libre / interprétation (pirouettes, attitudes...), chorégraphie, etc.

- Au sol: marches, préparation physique et stretching.

Créneaux de glace en fin d'après-midi, laissant le temps pour les activités loisirs et la plage à proximité durant la journée.

### Le stage sportif inclut:

- Sur la glace: **2H/jour**
- Au sol: **1H/jour**

| Tarifs | Du 11 au 15 août 2025 |  |
|--------|-----------------------|--|
| Stage  | 280 € *               |  |
|        | 320 €                 |  |

### Pour vous inscrire, il est impératif de fournir:

- La fiche d'inscription dûment remplie et signée
- Le règlement du stage
- Une licence FFSG 2025-2026 (qui sera à présenter avant le démarrage du stage)

Non compris dans le tarif: le transport jusqu'au lieu du stage, hébergement, les activités extérieures. Possibilité d'hébergement en résidence de tourisme et/ou maison à organiser suite inscription

\* Tarif adhérents CPAP





Renseignements et inscriptions : [stage@cpaparis.org](mailto:stage@cpaparis.org)