



STAGE CERF-VOLANT 4 LIGNES

DE 2 JOURS

le 26 & 27 Novembre 2016

à Lery-Poses (Eure)

Ce stage est focalisé sur le cerf-volant 4 lignes : découverte, pratique, trucs et astuces, voire préparation à la compétition pour les plus affûtés !

Le stage sera encadré par STEFF FERME (multiple champion d'Europe, de France...)

Contenu du stage :

- 1- Stage « terrain » se déroulant majoritairement sur l'espace de vol de Kit-Anim à la base nature de Lery-Poses.
- 2- Revue du vol : comment préparer son cerf-volant, présentation de vol par le pilote. Conseils et recommandations d'améliorations.
- 3- Pratique et entraînement sur une sélection de mouvements.
- 4- Comment préparer un ballet, s'entraîner sur des figures. Conseils et recommandations d'améliorations.
- 5- Revue matériel : préparation du matériel, erreurs à éviter, le matériel du cerf-voliste est-il adéquat, améliorations possibles.
- 6- La musique de ballet : écoute de la musique, est-elle adéquate, erreurs à éviter, peut-on l'améliorer, interprétation de la musique, possibilités d'amélioration du contenu du ballet sur la musique.
- 7- Entraînement : comment se préparer à la compétition, quel programme d'entraînement, les trucs et astuces,

Pré requis :

- Être licenciée à la FFVL
- Avoir son matériel (cerf-volant 4 lignes)

A qui s'adresse ce stage :

aux pilotes souhaitant découvrir ou s'améliorer en cerf-volant pilotable à 4 lignes.

Coût :

0 euros.....pas mal hein !! Merci la commission Formation FFVL !!

Logement/déjeuners non pris en charge, mais disponibles sur la base nature : www.lery-poses.fr

Kit'Anim



Contacts :
Fermesteff@gmail.com