

Envie d' essayer Le Trapèze Volant ?

Venez réaliser :

- **des séances,**
- **des stages,**
- **ou des entraînements réguliers toute l'année en devenant adhérent**

L'école de trapèze volant « Les siamangs » est avant tout une association qui regroupe des bénévoles et permet de faire du trapèze-volant en toute sécurité. Elle se situe à Margès dans la Drôme et elle est ouverte toute l'année de février à décembre.

L'adhésion est annuelle et permet pour les habitants de Rhône-Alpes et certains professionnels de pouvoir s'entraîner toute l'année du 1er mars au 24 décembre.

Les entraînements ont lieu régulièrement tous les week-ends

le samedi à 14h (trapèze-volant)

le dimanche à 10 h ou 14 h par temps froid (trapèze-volant)

le vendredi de 18h à 19h30 (trampoline).

Tarif :

Adhésion annuelle	Adulte	180,00 €*
	Enfant (trapèze sans trampoline)	140,00 €
	Enfant (trapèze et trampoline)	170,00 €
Séance de 2h	Basse saison (hors vacances scolaires)	25,00 €
	Moyenne saison (petites vacances)	30,00 €
	Haute saison (juillet et août)	35,00 €
Stage (5 séances)	voir www.trapeze-volant.com	À partir de 135€

Réduction : 110€ pour le 2ème enfant, ...

Coupons sports, la carte M'Ra, et le chéquier collégien acceptés.

*Il est possible de payer l'adhésion cours par cours par exemple 25 € à chaque cours jusqu'au 8ème cours.

Comment se déroule un stage , une séance ?

L'entraînement se déroule de la façon suivante :

- Après un court échauffement au sol (sous forme d'un parcours) on commence au trapèze fixe pour s'initier aux fouettés et à quelques positions.
- Ensuite on commence au trapèze volant sur fosse de cubes de mousses avec une plate-forme surbaissée où on apprend à mettre en place les fouettés, prendre des repères, apprendre les premières chutes et à remonter en plate-forme,
- Enfin on passe au trapèze volant sur filet avec longe où vous pouvez aborder les figures en chute et en rattrape.

Les groupes sont au maximum d'une quinzaine mais comme nous avons 6 plate-formes de départ, il y a peu d'attente, vous pouvez passer autant de fois que vous voulez.

Tous les niveaux sont mélangés mais se répartissent différemment sur les plateformes en fonction de l'utilisation des longes et de la taille (et des affinités).

Pendant le stage vous faites une séance par jour de 2h (5 séances au moins dans la semaine). Souvent il y a une séance en nocturne sous les projecteurs. Le reste de la journée est libre : vous pouvez aller dans le Vercors faire de la randonnée du kayak sur la Drôme ou de l'escalade... Si vous préférez vous pouvez rester dans le jardin, profiter de la piscine ou faire une ballade en vélo.