



**PARKOUR - CASCADES**

**SUMMER**

**CAMP**

**SC**

**DU 17 AU 21 JUILLET 2023**

**DU 14 AU 18 AOUT 2023**



Campus Univers Cascades vous propose un stage estival ( Stunt Summer Camp) spécial « Parkour et Cascades » : Un séjour unique à la découverte du métier de cascadeur.

## LE SITE

Ce stage d'une semaine 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 de la cascade : Gymnase et salle d'acrobaties avec Tumbling, Parkour Park avec différents modules en bois, voiture, structure d'évolution métallique 3D, Dojo...

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.



# PARKOUR - CASCADES SUMMER CAMP



VISITE  
VIRTUELLE



Ce stage est encadré par une équipe de spécialistes dans un cadre ludique et festif. Aujourd'hui habitués à la formation pour les adultes et les cascadeurs, notre équipe met à votre disposition un Stunt summer camp unique en proposant un programme riche et varié alliant performances, divertissement et sécurité

## L'ENCADREMENT



**MALIK DIOUF** : Fondateur et Membre des Yamakasi.  
Directeur pédagogique de Gravity style 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



## 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 mais également d'un public plus averti pour se perfectionner.

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
- Apprentissage des techniques de base : Parkour, Acrobaties & Freerun
- Mise en situation (parcours imposés et libres)
- Travail des acrobaties et techniques de Freerunning.
- Apprentissage des techniques avancées de Freerunning
- Chute de hauteur sur airbag
- Combat au cinéma ( Chorégraphie et travail caméra )
- initiation chutes divers et variées
- Optimisation des techniques et combinaisons de Parkour
- Jeux collectifs et défis
- Travail chorégraphique et travail de mise en scène

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Durant ce stage les pratiquants pourront découvrir l'univers du métier de cascadeur et s'entraîner dans des conditions de sécurité optimum. 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 encadré par notre équipe professionnel.



## Réservations & Inscriptions

La réservation individuelle du stage se fait sur simple demande écrite où téléphonique ou :

**01 30 32 38 03**

Ce stage est accessible de 15 à 30 ans.

Adresse mail : [lucas.d@campus-universcascades.com](mailto: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 - 500 €

Du dimanche 16 au soir au vendredi 21 Juillet 2023 et du dimanche 13 Aout au vendredi 18 Aout 2023

Cela comprend :

5 jours de pratiques avec Malik Diouf, Niels Dalery.

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.**

