



ACROPOLE

aerial sports studio

# ENCADREMENT COMPÉTITION

PRESTATIONS "À LA CARTE"



TARIFS & CONDITIONS 2026

## Rejoins notre équipe pour la saison 2026 !

**Notre studio a une longue tradition d'accompagnement des athlètes en compétitions.**

**Nous mettons notre savoir-faire au service de ton développement en tant que performeur-se, aussi bien dans le domaine sport qu'artistique.**

**Cette plaquette présente nos différentes prestations d'encadrement "À la carte".**



## GESTION ADMINISTRATIVE & MONTAGE MUSICAL

Notre expérience avec les multiples formats de compétition existants nous permet de gérer pour toi le processus d'inscription, l'achat de la licence d'athlète, la soumission d'éventuels formulaires, dans le respect des exigences et des délais impartis. Nous pouvons également réaliser ton montage musical et envoyer ta musique dans les délais.

### INCLUS

- Inscription de l'athlète dans la compétition et le niveau / catégorie de son choix.
- Réalisation de la bande son (mixage de différents morceaux) au format MP3.
- Remplissage et envoi des formulaires :
  - Formulaire Theme Sheet - Championnats Suisses IPSF - Artistic
  - Formulaires Compulsory Form et Technical bonus form - Championnats suisses IPSF - Sport
  - Google Form soumission des figures - Compétitions PACA
  - Formulaires techniques - Championnats POSA
  - Autres formulaires selon compétitions choisies

Note : Les informations nécessaires à la préparation des formulaires (liste des figures, photos des accessoires et/ou du costume, ...) doivent être transmises par l'athlète au minimum deux semaines avant la date limite officielle.

Ce délai permet :

1. un remplissage par le coach référent,
2. une première relecture par le second coach référent, 3. une vérification et validation finale par l'athlète,
4. l'envoi définitif des documents dans les temps.

Important : Les formulaires sont remplis par des coachs titulaires des formations appropriées, disposant d'une connaissance approfondie des règlements. Toutefois, malgré la rigueur apportée, les coachs ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles erreurs pouvant entraîner des pénalités lors de la compétition.

À noter : Les frais de correction facturés par l'IPSF pour la relecture préalable des formulaires ne sont pas inclus dans cette option. Il appartient à l'athlète de décider s'il souhaite ou non soumettre ses formulaires à la relecture officielle de l'IPSF, ainsi que d'en assumer les coûts associés.

**TARIF : 150 CHF**

## BILAN SPORTIF AVEC NOTRE COACH VICTORIA

Evaluation individuelle de 30mn, pour améliorer ta préparation physique de façon ciblée pour les Pole & Sports aériens.

### **INCLUS**

- Test d'aptitudes physiques (mobilité, endurance, force, puissance...) de 30mn
- Rapport individuel avec recommandations personnalisées.
- La confidentialité des données récoltées est garantie.

### **Date des tests**

**Samedi 14 février 2026 de 14h00 à 16h00**

**TARIF : 110 CHF**

## BILAN DE MOTIVATION AVEC TA COACH

Lorsque l'on fait de la compétition, une bonne préparation mentale peut faire toute la différence !

### **INCLUS**

- Deux à trois bilans de 30mn (début, milieu et fin de saison selon formule choisie, sous la forme de questions et réflexions autonomes et accompagnées, sur tes motivations, objectifs, obstacles éventuels).
- L'objectif est de déterminer ensemble tes points de force et d'anticiper les possibles complications liées à ta gestion du stress et de l'entraînement, tout en t'offrant un espace d'échange tout au long de ta préparation.
- Les bilans sont élaborés par une coach certifiée en psychologie du sport.
- La confidentialité des données récoltées est garantie.

**Date des bilans : à planifier de manière individuelle.**

**TARIF : 110 CHF**

## COACHING CHOREGRAPHIQUE AVEC TA COACH

La préparation de ta chorégraphie doit être bien anticipée. Bien qu'il soit tout à fait possible de chorégraphier ta performance entièrement seul-e, le coaching individuel offre un soutien et un regard extérieur précieux !

### INCLUS

- 3x 1h ou 2x1h30 de coaching pour structurer ta performance et la créer / l'améliorer d'un point de vue artistique.
- L'objectif du coaching est d'optimiser la transcription du thème de ta performance sur scène, en choisissant une articulation logique de tes différents éléments (danse/floorwork/travail technique sur l'agrès), dans l'optique de répondre au mieux aux exigences de la compétition à laquelle tu participes.
- Tu travailleras notamment avec ta coach sur l'intégration d'éléments de danse et expression scénique, indispensables même en catégorie Sport.

**TARIF : 290 CHF**

## COURS PRIVÉS OU SEMI-PRIVÉS AVEC TA COACH

Une fois les éléments de ta performance choisis et organisés entre eux, vient le moment de travailler ton exécution technique, la qualité de tes lignes, la fluidité de tes transitions, etc.

### INCLUS

- Coaching de 60mn à l'unité ou en pack avec la coach de ton choix.
- Le but du coaching technique et d'améliorer tes performances sur l'agrès et de créer des combinaisons originales grâce à ta coach qui te donne du feedback et peut aussi assurer ta sécurité pour l'entraînement des éléments acrobatiques.
- Aucune création chorégraphique n'est réalisée dans ce cadre.

**TARIFS / 60 MN**

1 cours privé	<b>85 CHF</b>	1 cours semi-privé (max 3 pers.)	<b>140 CHF</b>
5 cours privés	<b>400 CHF</b>	5 cours semi-privé (max 3 pers.)	<b>610 CHF</b>
8 cours privés	<b>600 CHF</b>	8 cours semi-privé (max 3 pers.)	<b>960 CHF</b>
12 cours privés	<b>840 CHF</b>	12 cours semi-privé (max 3 pers.)	<b>1'400 CHF</b>

## ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE

Nos athlètes s'entraînent de façon individuelle, mais s'offrent aussi un soutien mutuel incroyable. En participant à nos entraînements de groupe, tu intègres une équipe soudée tout en bénéficiant d'une analyse détaillée de ta performance par nos coachs expérimentées.

### INCLUS :

- Echauffement de groupe intensif, visant à bien préparer ton corps à présenter ta performance devant le groupe, en musique.
- À l'aide d'une grille d'analyse propre à la compétition et division dans laquelle tu concoures, notre coach évalue ton programme et te fait un feedback détaillé.
- Tu es libre de choisir une participation sur une ou plusieurs dates.

### Dates printemps 2026 :

- Samedi 28.02.26 de 14h à 16h
- Samedi 14.03.26 de 14h à 16h
- Vendredi 10.04.26 de 18h30 à 20h30
- Samedi 25.04 de 14h00 à 16h00
- Samedi 09.05 de 14h00 à 16h00

**TARIF : 20 CHF/2H**

## ENTRAÎNEMENTS LIBRES EN LOCATION DE SALLE

Pour tes entraînements personnels, nous t'offrons la possibilité de louer le studio, soit de manière « partagée » en simultané avec d'autres athlètes, soit de manière « privée » avec un léger surcoût.

### CONDITIONS

- Les locations sont distinctes de ton pass pour les cours collectifs et doivent être réglées à la réservation.
- Tarifs préférentiels pour les élèves engagé-e-s en compétition
- Tarif horaire ou pack de 5x1h ou 5x2h
- Signature d'une décharge et du règlement lors de ta première location.

**TARIFS / 60 MN**

1 location partagée	12 CHF
1 location privée	20 CHF
5 locations partagées	50 CHF
5 locations privées	90 CHF

## COACHING & ACCOMPAGNEMENT LE JOUR-J

La participation à une compétition peut être stressante, notamment si c'est la première fois ! Avec cette prestation, la coach de ton choix t'accompagne tout au long de cette journée spéciale, en t'offrant un soutien indéfectible !

### INCLUS

- Présence de la coach durant toute la journée de compétition, y compris aux filages et jusqu'aux résultats
- Aide à la préparation physique (échauffement et respect du timing)
- Soutien mental en coulisse avant et après ta prestation
- La coach n'est pas en charge de ta préparation maquillage, coiffure et costume.
- Valable uniquement pour une compétition en Suisse. Pour l'étranger, un supplément est facturé.

**TARIF : 150 CHF**

## WORKSHOPS & MASTERCLASS

### WORKSHOP PRÉPARATION MENTALE AVEC DAVID BOZIER

**Samedi 11 avril 2026 de 14h00 à 16h00**

En collaboration avec David Bozier, Sophrologue et préparateur mentale de l'équipe suisse d'escrime, nous proposons un workshop de 2h pour te donner des outils pratiques et concrets visant à soutenir ta gestion du stress, durant ta préparation mais aussi le jour J. Une opportunité unique d'acquérir des techniques de respiration et concentration spécifiques, pensées pour répondre aux besoins de Pole & Sports aériens.

**TARIF : 80 CHF**

## **MASTERCLASS BONUS POLE SPORT AVEC SARAH GUYOMARD**

**Dimanche 8 mars 2026 de 13h à 16h**

Championne de France IPSF 2024 en catégorie Solo Femme 18-29 ans, Sarah Guyomard vous initiera dans ce cours à la compréhension des bonus techniques et artistiques à intégrer dans vos routines de Pole Sport. Elle vous parlera "drops", "re-grips", "combinaisons dynamiques" ou encore "Spins sur static" et "Spins sur spin".

Le cours combinera une approche théorique avec une mise en pratique sur la pole. Sarah vous proposera notamment différentes combinaisons techniques propres à vous faire gagner de nombreux points supplémentaires.

**TARIF**

**INTERNE 60 CHF**

**EXTERNE : 70 CHF**

## **MASTERCLASS FLOORWORK & DANSE AVEC ANAËLLE AMSTUTZ**

**Samedi 21 mars 2026 de 13h à 16h**

**Dimanche 22 mars 2026 de 13h à 16h**

Danseuse et acrobate professionnelle, Anaëlle proposera en mars 2 workshops ayant pour objet le travail dansé et acrobatique au sol (floorwork). Indispensable pour occuper l'espace et combler les transitions entre les parties techniques sur l'agrès, le floorwork est l'occasion d'apprendre ou ré-apprendre à se relâcher, à faire corps avec la musique, en entretenant une connexion permanente avec le sol.

Un workshop pour faire le plein de nouvelles idées, booster sa créativité ou simplement, s'offrir un temps de danse pour soi.

**TARIF**

**INTERNE 60 CHF**

**EXTERNE : 70 CHF**

## **MASTERCLASS OPTIMISER SON ENTRAÎNEMENT DE SOUPLESSE**

**En cours de planification (avril 2026)**

## INSCRIPTION / RENSEIGNEMENTS

Pour vous inscrire, contactez-nous par téléphone ou par e-mail !

Email : neuchatel@acropolestudio.ch

Tel : +41 76 842 85 84

Le délai d'inscription est fixé 15 jours avant la date prévue de la prestation. En-dessous de ce délai, les places ne sont plus garanties.

## PAIEMENT

Les prestations doivent être payées au moment de la réservation.

### **Prestations à régler à l'association Acropole Studio Neuchâtel :**

- Gestion administrative et musique
- Bilan sportif
- Bilan de motivation
- Entraînements de groupe
- Entraînements libres individuels en location de salle

### **Prestations à régler à la coach principale, selon accords convenus :**

- Coaching chorégraphique
- Cours privés et semi-privés
- Coaching jour-J
- Licence SPSF + frais d'inscription aux compétitions

## LIEU DES PRESTATIONS / COORDONNÉES BANCAIRES

### **Association Acropole Aerial Sports Studio**

Rue des Fahys 123 | 2000 Neuchâtel

Banque Raiffeisen Neuchâtel & Vallées, CH-2000 Neuchâtel

CH82 8080 8004 6074 1152 2

IID (n° BC): 80808

SWIFT-BIC: RAIFCH22

**Nous nous réjouissons de vivre  
toutes ces émotions ensemble !**

