

Journée à thème

Préparation corporelle des 10-11 ans en GR

Objectif Général :

- Donner aux entraîneurs des outils pour améliorer la préparation corporelle des jeunes gymnastes et les aider à réaliser les difficultés listées.
- Formation des gymnastes nées en 2007 ou 2008 projetant de concourir en catégorie nationale

Objectifs Intermédiaires :

- Echauffement (importance et différents types) : en musique, à l'engin et barre à terre Russe
- Progression d'apprentissage à travers des exercices de 6 difficultés corporelles de la liste des 10-11 ans
- Planification d'apprentissages

Formateur(s):

- Julie DUBOC
Entraîneur Pôle Evry
- Iryna NEKOROSHKOVA
Entraîneur Pôle Evry
- Laëtitia SAUZEDE
Responsable PO IDF



Public : Entraîneurs des gymnastes concernées Nb de Participants : 15 (maximum)

Durée : **4 heures**

Date(s) : **Samedi 3 juin 2017**
De 14h00 à 18h00

Lieu : **Evry (91)**

Tarif : **50 €**

Code Formation : **JT.GR.CORPO**

Inscription : Via le site du CRIFO [« cliquez ici »](#) Avant le : **24/05/2017**

Éléments de programme :

- Présentation d'éléments pour un travail structuré et commun de 6 difficultés corporelles
- Corrections adaptées et personnalisées aux gymnastes présentes

Méthode pédagogique :

- Méthodes essentiellement actives à partir de la pratique des participants
- Supports didactiques utilisés pour la synthèse des réflexions collectives
- Remise de document de synthèse

Modalité d'évaluation / certification finale :

- Bilan réalisé avec les participants