

FORMATION CONTINUE - HAUTE PERFORMANCE

GR : Perfectionnement des entraîneurs Filière Perf/Elite



OBJECTIF GENERAL : Maitriser des progressions techniques pour la préparation des difficultés corporelles et des difficultés à l'engin.

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE
www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES :

- Proposer des séances de préparation corporelle visant à développer les qualités techniques des gymnastes.
- Proposer des situations pédagogiques pour l'apprentissage des difficultés corporelles d'amplitude issues de la Ranking List.
- Proposer des progressions techniques pour la manipulation des engins

ELEMENTS DU PROGRAMME :

Echauffement corporel
Travail spécifique pour le développement du pied en GR et coordination
Etirement spécifiques pour le développement de la souplesse des jambes et du dos
Proposition de séances techniques pour chaque famille corporelle (équilibre, rotation, sauts)

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques, observation sur groupe support (pré-pôle et pôle), échanges

MODALITE D'EVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Production de documents écrits
Conception et animation d'une séance d'apprentissage sur thème donné



ORGANISATION

VOLUME DE FORMATION :

 **24 h**

DATES :

Du 15 au 18 juillet 2025

Du mardi 13h au vendredi 13h

LIEU :

Thiais (94)



FORMATEURS :

Marina PROTASSOVA, maitre des sports en Biélorussie,
entraîneur des finalistes des JO de 2016 et 2020, de médaillés en Championnat d'Europe et du Monde.



MODALITES

PUBLIC ET PREREQUIS :

Entraîneurs FFG en charge des 1^{ers} niveaux de formation de Performance à Elite.
Professeurs de danse classique en GR

Nb minimum de participants 13
Nb de participants limité à 25
L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Nous contacter

TARIF : **480 €**

Financement possible par les **OPCO**
Frais d'hébergement en chambre twin (500€) à réserver avant le 25 avril

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

25 avril 2025

Le CIFF se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits

INSCRIPTION :

www.crif-ffgym.com

Cliquez ICI



CENTRE ILE-DE-FRANCE DE FORMATION

1 allée Scheurer Kestner,
92150 – SURESNES

☎ 01 72 67 40 00

✉ ciff@crif-ffgym.fr

Enregistré sous le N° : 11 78 81144 78.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° de SIRET : 322 294 844 00079

