

FORMATION CONTINUE - ENTRAÎNEMENT

TOUTES DISCIPLINES : Planifier sa saison sportive.



OBJECTIF GENERAL : Permettre aux entraîneurs de planifier les différents facteurs de performance dans un but compétitif.

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES :

- Identifier et organiser les paramètres de performance en fonction du temps d'entraînement ;
- Élaborer sa planification annuelle en fonction de son ou ses groupes supports ;

ELEMENTS DU PROGRAMME :

- En fonction de son groupe support, définir les objectifs principaux compétitifs ou non compétitifs ;
- Élaborer son rétro-planning ;
- Identifier les différentes périodes de l'année et la charge d'entraînement ;
- Intégrer les facteurs de performance :
 - technique
 - physique
 - mental

METHODE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques et mise en pratique pédagogique

MODALITE D'EVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Production de documents écrits

Conception et animation d'une séance d'apprentissage sur thème donné



ORGANISATION

VOLUME DE FORMATION :



(10h à 13h et de 14h à 16h)

DATES :

Lundi 31 août 2020

LIEU :

Suresnes (92)

FORMATEURS :

Marlène PERON
Conseillère Technique Sportif
Davy ROY
Formateur régional



MODALITES

PUBLIC :

Entraîneurs FFG
toutes disciplines

Nb minimum 8
Nb maximum 30

TARIF :

40 €

Financement possible par les OPCO

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

17 août 2020

INSCRIPTION :

www.crif-ffgym.fr

Cliquez ICI

Code Formation : **FC.PLANIF.**



CENTRE ILE-DE-FRANCE DE FORMATION

1 allée Scheurer Kestner,
92150 – SURESNES

☎ 01 72 67 40 00
cifff@crif-ffgym.fr

N° déclaration d'Activité :
11 78 81 144 78

N° de SIRET : 322 294 844 00061

île de France



GYMNOVA

