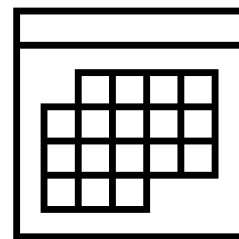


FORMATION CONTINUE - ENTRAÎNEMENT

Toutes disciplines : Planification 2ème session



OBJECTIF GENERAL : Dans le cadre du QualiClub ou pour préparer votre saison, nous vous proposons un outil de planification.

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES :

- Comprendre l'outil de planification proposé.
- Mettre en place une planification annuelle sur un groupe support
- Planifier la reprise de la condition physique, techniques, mentales, chorégraphiques de l'athlète.

ELEMENTS DU PROGRAMME :

- Analyse des composantes de la planification
- Identifier les temps forts de la saison.
- Comprendre les cycles d'entraînement
- Adapter l'entraînement à la récupération

METHODE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques et mise en pratique pédagogique

MODALITE D'EVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Production de documents écrits

Élaboration d'une planification annuelle selon l'outil proposé.



ORGANISATION

VOLUME DE FORMATION :



5 h

(10h-13h et 14h30-16h30)

DATES :

Dimanche 13 juin 2021

LIEU :

Suresnes

FORMATEURS :

Davy Roy,

Formateur CIFF



MODALITES

PUBLIC :

Entraîneurs FFG,

Nb de participants limité à 15

TARIF :

40 €

Financement possible par les OPCO

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Mardi 8 juin 2021

INSCRIPTION :

www.crif-ffgym.fr

Cliquez ICI

Code Formation :

FC.OUTILPLANIF



CENTRE ILE-DE-FRANCE DE FORMATION

1 allée Scheurer Kestner,
92150 – SURESNES

☎ 01 72 67 40 00
cifff@crif-ffgym.fr

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

N° de SIRET : 322 294 844 00079

île de France



GYMNOVA

