

FORMATION CONTINUE - ENTRAINEMENT

TEAMGYM : Technique au saut et mini trampoline



OBJECTIF GENERAL : Améliorer les compétences des entraîneurs au saut de cheval et au mini trampoline pour passer du niveau fédéral au niveau performance.

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES :

- Connaître la technique des thèmes étudiés et la durée de l'apprentissage nécessaire.
- Construire des circuits d'échauffement, d'apprentissage et de renforcement des thèmes étudiés.
- Savoir manipuler et parer les thèmes étudiés.

ELEMENTS DU PROGRAMME :

Apprentissage et évolution du saut de cheval (1m35 avec un mini-trampoline)

- Travail préparatoire de la lune
- Le lune et l'évolution en lune vrille

Apprentissage et évolution du mini-trampoline

- Travail préparatoire des rotations longitudinales : ½ vrille → Vrille ½
- Initiation au travail préparatoire des doubles rotation en avant

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques, échanges 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 :



3h (14h30 à 17h30)

DATES :

Dimanche 17 octobre 2021

LIEU :

Boussy-Saint-Antoine ou Le Kremlin-Bicêtre

FORMATEURS :

Thomas BOUHAIL

Conseiller Technique Sportif



MODALITES

PUBLIC ET PREREQUIS :

Entraîneurs FFG, entraînant du niveau performance

Nb de participants :
mini 8 – maxi 30

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Nous contacter

TARIF :

24 €

Financement possible par les OPCO

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

26 septembre 2021

INSCRIPTION :

www.crif-ffgym.com

Cliquez ICI

Code Formation :

FC.TEAMGYM.SAUT



CENTRE ILE-DE-FRANCE DE FORMATION

1 allée Scheurer Kestner,
92150 – SURESNES

☎ 01 72 67 40 00

✉ ciff@crif-ffgym.fr

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

N° de SIRET : 322 294 844 00079

île de France



GYMNOVA

