



OBJECTIF GENERAL : Permettre aux entraîneurs de GR d'enrichir et renouveler leurs contenus d'entraînement en intégrant de manière cohérente la musicalité, le travail postural et la composition, en lien avec les exigences du code de pointage

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES :

- . Installer la musicalité dès l'échauffement
- . Améliorer les placements et les alignements corporels des gymnastes
- . Développer la compréhension du lien entre musique, tonus et geste
- . Jouer avec les rythmes, les dynamiques et les intentions du mouvement
- . Construire des phrases chorégraphiques cohérentes et lisibles
- . Articuler les choix artistiques avec les attendus du code de pointage GR

ELEMENTS DU PROGRAMME

- . Musicalité, structuration de mouvement, échauffement
- . Compréhension du rythme et des variations de dynamisme
- . Développement de l'engagement artistique
- . Méthodologie de composition et ateliers de création chorégraphique

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :

- . Alternance d'apports théoriques et de situations pédagogiques
- . Captations vidéo

MODALITE D'EVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

- . Quiz de validation à la fin de chaque session
- . Conception et animation d'une séance d'apprentissage sur un thème donné
- . Délivrance d'un Open-badge CRIFGYM



ORGANISATION

VOLUME DE FORMATION :



DATES :

Dimanche 15 mars 2026

14h / 17h30

Dimanche 5 juillet 2026

9h30 / 13h et 14h30 / 18h00

LIEU : INSEP

FORMATEURS :

Grégory MILAN

Maître de ballet, chorégraphe et préparateur corporel et artistique des équipes de France

Avec la présence des Entraîneurs du Pôle Espoirs GR IDF



MODALITES

PUBLIC ET PREREQUIS :

Entraîneurs FFGym entraînant sur niveau de Performance

Nombre minimum de participants : 20
Nombre de participants limité à 40

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

TARIF : 300 €

Financement possible par les OPCO

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

9 mars 2026

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