PROGRAMME

***SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS**



Samedi 28 novembre 2026

13h30–17h : tests compétitifs pour les CEGA
(possibilité d'assister en tant que spectateur)

16h–17h : Début Stage régional : échauffement général des clubs

GROUPE 1

17h–18h15 : préparation artistique et corporelle avec Greg Milan

18h15–19h30 : pyramides statiques

GROUPE 2

17h–18h15 : pyramides statiques

18h15–19h30 : préparation artistique et corporelle avec Greg Milan

19h30–20h : préparation physique générale pour tous.

Dimanche 29 novembre 2026

9h–11h30 : initiation et sensibilisation à l'haltérophilie avec Antoine Fernandes pour les porteurs, à L'Arène CrossFit.

9h30–12h : travail spécifique à l'INSEP pour les voltigeurs et voltigeuses.

12h15 : déjeuner à l'INSEP pour tous, compris dans le tarif du stage.

14h–17h : entraînement GAC à l'INSEP, sous la supervision de Solenn et d'Antoine, autour du travail des portés et de la préparation physique.

CONDITIONS, INSCRIPTIONS

POUR LES GYMNASTES

"Ce stage est conçu comme un moment fort de formation, de performance et de cohésion, au cœur du haut niveau français"



ENCADREMENT : Coordination par le Comité Régional Île-de-France de Gymnastique.

TARIF & INSCRIPTION

Tarif Gymnastes :

- Samedi après-midi uniquement : **40 €***
- Samedi et dimanche, sans hébergement : **60 €****
- Stage complet avec hébergement à l'INSEP : **80 €*****

Ce montant comprend :

· Hébergement (1 nuits) ***
· Restauration (pension complète) **
· Accès aux installations et encadrement *
· Interventions d'experts *

-Le déplacement vers le centre et vers l''Arène CrossFit sont à votre charge.

-Les inscriptions doivent être transmises **avant le 18 novembre 2025 via le lien suivant: INSCRIPTION**

PHOTOS, VIDÉOS & DROIT À L'IMAGE

Lors de ce stage, un intervenant photo sera missionné pour éditer des films et photos du stage.

Notez que les images prises par ces professionnels pourront servir à des actions de promotions diligentées par le Comité Régional Île-de-France de Gymnastique.

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

COMITÉ RÉGIONAL ILE-DE-FRANCE

CONTACTS

Comité Régional Île-de-France de Gymnastique
1 allée Scheurer Kestner – 92150 Suresnes

SOLENN BARDY - RÉFÉRENTE PAS GAC ET RESPONSABLE DU STAGE
📞 **07 86 18 60 01**
📧 solenn.bardy@gmail.com

CARINE POYAU - CONSEILLÈRE TECHINQUE RÉGIONAL
📞 06 07 16 29 09
📧 carine-poyau@crif-ffgym.fr

Région îledeFrance · AGENCE NATIONALE DU SPORT · MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE · CNOSF ÎLE-DE-FRANCE · FFGym · Crédit Mutuel · MC MON CLUB APP · Quatro FREEDOM TO PERFORM · GYMNOVA