FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym | COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

FORMATION

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE



Public concerné : Entraîneurs et professionnels de la gymnastique acrobatique.

Une nouvelle approche de la préparation corporelle et artistique.

Une sensibilisation aux méthodes de développement de la force issues de l'haltérophilie.

Venez changer votre regard sur la préparation corporelle, artistique et physique !

NOS OBJECTIFS

1. PRÉPARATION CORPORELLE ET ARTISTIQUE

- Développer les qualités corporelles et posturales.
- Enrichir la gestuelle et la créativité.

2.DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Comprendre les principes de la force.
- Découvrir les apports de l'haltérophilie.

3. TRANSFERT VERS LA GAC

- Appliquer les principes biomécaniques.
- Optimiser la transmission de force.

AVEC L'INTERVENTION DE



GRÉGORY MILAN

Préparateur artistique et corporel. Un regard artistique et corporel sur le mouvement.



ANTOINE FERNANDES

Entraîneur et formateur en haltérophilie. La force au service de la performance.

DATE

- Sam 28 Novembre 26
- Dim 29 Novembre 26

30 places seulement !

LIEU

INSEP
11 avenue du Tremblay
75012 Paris.

INSCRIPTION

Date limite d'inscription : jeudi 26 novembre

TARIFS

2 sessions au choix :

- 50 € pour 1 session
- 80 € pour les 2 sessions

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Quizz pour évaluer les compétences atteintes
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

FORMATION POUVANT ÊTRE PRISE EN CHARGE À 100 % PAR L'AFDAS

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym | COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

AU PROGRAMME

- **Apports théoriques et techniques.**
- **Démonstrations pratiques par des gymnastes issus des clubs formateurs franciliens.**
- **Mises en situation, observations et échanges avec les intervenants.**
- **Encadrement par deux experts dans les infrastructures de l'INSEP.**

JOUR 1 28 NOVEMBRE



GRÉGORY MILAN

Salarié de la FFGym, il intervient auprès des équipes de France GAM, GAF et GR à l'INSEP. Ancien sociétaire de l'Opéra de Paris, il partage son expérience artistique au service du mouvement.

LES OBJECTIFS DE SON INTERVENTION :

- Développer les qualités corporelles, artistiques et posturales.
- Améliorer la qualité gestuelle.
- Faire le lien entre expression artistique et efficacité technique.
- Enrichir la préparation des porteurs et voltigeurs.

JOUR 2 29 NOVEMBRE



ANTOINE FERNANDES

Éducateur sportif spécialisé en haltérophilie, Antoine Fernandes accompagne les entraîneurs dans l'intégration des méthodes d'haltérophilie au service de la préparation physique.

LES OBJECTIFS DE SON INTERVENTION :

- Comprendre les fondamentaux du développement de la force.
- Découvrir les apports de l'haltérophilie en GAC.
- Sécuriser le travail des charges.
- Comprendre la biomécanique de l'épaule, du jeté et du swing.
- Identifier les groupes musculaires.

ET CONCRÈTEMENT, QUELS TRANSFERTS EN GAC ?

METTRE LA PRÉPARATION PHYSIQUE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE ACROBATIQUE.

- ☑ Comprendre la transmission de force du bas vers le haut du corps.
- ☑ Identifier le rôle du centre de gravité et des zones d'appui.
- ☑ Optimiser la mise en rotation et les trajectoires.
- ☑ Améliorer l'équilibre et la stabilisation des positions.
- ☑ Repartir avec des outils concrets à intégrer aux entraînements.



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (PSH). DES ADAPTATIONS DES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ACCUEIL PEUVENT ÊTRE ÉTUDIÉES EN FONCTION DES BESOINS.

NOUS CONTACTER !