

PROGRAMME DE LA FORMATION :

**FORMATION DE BASE DE LA JEUNE GYMNASTE**

**Mardi 12 février 2019**

<b>9 h 00 – 9h30</b>	Accueil – Présentation de la formation
<b>9 h 30 – 10 h 15</b>	Echauffement préparation gymnique Groupe support stage Coupe Formation (18 gyms) Thème : Postures et coordination
<b>10 h 15 – 11 H 15</b>	<b>Sol</b> Groupe support stage Coupe Formation G1 Thème : Accro avant (Saut de mains / flip avant / liaison)
<b>11 h 15 – 12 h 30</b>	<b>Sol</b> Groupe support Stage Formation B1 Thème : Flip AR / Rondade /liaison
<b>14 h 30 – 15 h 15</b>	<b>Echauffement placement</b> Groupe support Stage Coupe Formation (18 gyms) Thème : Alignement ATR + séries au sol
<b>15 h 15 – 16 h 15</b>	<b>Barres</b> Groupe support stage Coupe formation G1 Thème : Routine de base + bascule + tour AR
<b>16 h 15 – 17 h 15</b>	<b>Poutre</b> Groupe support Stage Avenir G1 Thème : roue / Tic-Tac
<b>17 h 15 – 18 h 30</b>	<b>Saut</b> Groupe support Stage Avenir G 2

**Mercredi 13 février 2019**

<b>9 h 00 – 9h30</b>	Présentation de la 2 <sup>ème</sup> journée de formation
<b>9 h 30 – 10 h 15</b>	Echauffement préparation gymnique Groupe support stage Avenir (18 gyms) Thème : Décomposition sauts gymniques
<b>10 h 15 – 11 h 15</b>	<b>Barres</b> Groupe support Stage Avenir G2 Thème : Les tours proches/Grand tours
<b>11 h 15 – 12 h 30</b>	<b>Poutre</b> Groupe support Stage Avenir G 3 Thème : Flip +
<b>14 h 30 – 15 h 15</b>	<b>Echauffement Trampo</b> Groupe support Stage Avenir Thème : Rotation avant + vrille
<b>15 h 15 – 16 h 15</b>	<b>Sol</b> Groupe support Stage Avenir G1 Thème : Evolution Vrille AR
<b>16 H 15 – 17 H 15</b>	<b>Poutre</b> Groupe support Stage Avenir G2 Thème : Approche des différents saltos
<b>17 h 15 – 17 h30</b>	<b>Bilan du stage</b>