



## PROGRAMME DE FORMATION PREPARATION GYMNIQUE - LA TENUE DE JAMBE

### I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Connaître les principes fondamentaux de la préparation gymnique pour obtenir une belle tenue de jambe
- Découvrir et acquérir les différentes techniques à mettre en place sur le terrain
- Savoir comment utiliser ces techniques de préparation gymnique dans la planification de l'entraînement

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être licencié(e) à la FFGym
- Être entraîneur GAF/GAM/GR/TR/TU/GAc/AERO/TeamGym souhaitant se familiariser avec les principes de la préparation gymnique pour améliorer la tenue de jambe

### III - DUREE

L'action de formation sera d'une durée de 7 heures.

### IV - METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation (cours théorique)
- Gymnase spécialisé (cours pratiques et travaux dirigés)
- Etude de cas concrets
- Vidéoprojecteur

La formation sera assurée par Grégory MILAN, préparateur artistique expert auprès des équipes de France de Gymnastique, qui possède les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

### V - CONTENUS

- Apports théoriques dans le domaine de la préparation gymnique pour améliorer la qualité de tenue de jambe des gymnastes
- Découverte des différentes techniques dans la salle spécialisée

### VI - MOYENS DE SUIVI ET D'EVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs.

L'évaluation de la formation se fait par des questions orales en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.