

SÉMINAIRE TECHNIQUE - SAMEDI 5.10.2024

08:45 - 09:15

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

09:15 - 10:45	MODULE 1B La systémisation et le perfectionnement des enchainements barani/salto arrière <i>S. Avau - Gymnase</i>	MODULE 1C L'apprentissage du tempo en tumbling <i>C. Van Laer - Gymnase</i> <i>*ANGLAIS</i>	MODULE 1D La souplesse du bas du corps <i>J. Prevalet - Gymnase</i>	MODULE 1E Travail et technique des pivots au sol <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 1F L'apprentissage de la roue à la poutre et évolution vers la rondade <i>F. Brémond - Gymnase</i>
	MODULE 2B L'apprentissage du demi-piqué <i>S. Avau - Gymnase</i>		MODULE 2D La souplesse du haut du corps <i>J. Prevalet - Gymnase</i>	MODULE 2E Créations artistiques, les passages au sol, sur la poutre et latéral en poutre <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 2F Les sauts gymniques de bases au sol et leurs évolutions <i>F. Brémond - Gymnase</i>

12:30 - 13:45

PAUSE - REPAS

13:45 - 15:15	MODULE 3A Balancés et disloque arrière aux anneaux <i>R. Moussa - Gymnase</i>	MODULE 3B Les 10 mouvements essentiels en trampoline <i>S. Avau - Gymnase</i>	MODULE 3C La réalisation des doubles en tumbling <i>C. Van Laer - Gymnase</i> <i>*ANGLAIS</i>	MODULE 3D La nutrition : comment se nourrir avant et pendant une compétition <i>B. Couvercelle - Salle conf.</i>	MODULE 3E Les rotations arrières à la poutre (souplesse, flip) <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 3F Création artistique d'un sol en musique, comment s'y prendre <i>F. Brémond - Gymnase</i>
	MODULE 4A Les sorties en barre fixe <i>R. Moussa - Gymnase</i>	MODULE 4B La gymnastique handisport en clubs valide, c'est possible ! <i>S. Xhrouet - Salle conf.</i>		MODULE 4E La place du regard dans les chorégraphies au sol, comment rendre une chorégraphie plus stylée <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 4F Les rotations avant à la poutre (tic tac, souplesse av, saut de mains) <i>F. Brémond - Gymnase</i>	

SÉMINAIRE TECHNIQUE - DIMANCHE 6.10.2024

08:45 - 09:15

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

09:15 - 10:45	MODULE 5A Créations chorégraphiques extraordinaires avec matériel <i>A. Gauthier - Hall sportif</i>		MODULE 5C Travail et technique des pivots au sol <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 5D L'apprentissage de la roue à la poutre et évolution vers la rondade <i>F. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 5E Planifier le renforcement musculaire du gymnaste à court et moyen terme <i>B. Couvercelle - Salle MCP</i>
	MODULE 6A Expression et interprétation du mouvement selon un thème <i>A. Gauthier - Hall sportif</i>	MODULE 6B Présentation des projets GAM "Jeunes Talents" et "GAM Academy" <i>G. Gentges et J. Martin - Salle conf.</i> <i>*GRATUIT</i>	MODULE 6C Créations artistiques, les passages au sol, sur la poutre et latéral en poutre <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 6D Les sauts gymniques de bases au sol et leurs évolutions <i>F. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 6E Le rôle de la préparation physique pour le respect et l'intégrité de l'épaule <i>B. Couvercelle - Salle MCP</i>

12:30 - 13:45

PAUSE - REPAS

13:45 - 15:15	MODULE 7A Le stut aux barres parallèles <i>F. Person - Gymnase</i>	MODULE 7B Mettre fin au craquage des gymnastes en compétition <i>A. Plancq - Salle conf.</i>	MODULE 7C Les rotations arrières à la poutre (souplesse, flip) <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 7D Création artistique d'un sol en musique, comment s'y prendre <i>F. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 7E L'influence de la préparation physique sur la progressivité des gymnastes <i>B. Couvercelle - Salle MCP</i>	MODULE 7F L'ACRO au TRA : rotations avant et arrière, plat dos, ventre, combinaisons et adaptations au mini-tramp <i>G. Trullemans - Gymnase</i>
	MODULE 8A Les transports au cheval d'arçons <i>F. Person - Gymnase</i>	MODULE 8B Comprendre enfin pourquoi les gymnastes bloquent soudainement sur un élément <i>A. Plancq - Salle conf.</i>	MODULE 8C La place du regard dans les chorégraphies au sol, comment rendre une chorégraphie plus stylée <i>M. Brémond - Gymnase</i>	MODULE 8D Les rotations avant à la poutre (tic tac, souplesse av, saut de mains) <i>F. Brémond - Gymnase</i>		MODULE 8F L'ACRO au TRA : vrilles sur chandelle et longitudinales et adaptations au mini-tramp <i>G. Trullemans - Gymnase</i>