

BALANCÉS ET DISLOQUE ARRIÈRE AUX ANNEAUX

Dans ce module nous allons décrire chacun des mouvements et aborder l'analyse technique et musculaire de ceux-ci. Nous allons également passer sur les bases biomécaniques afin de vous donner toutes les clés pour aider vos gymnastes à réaliser ces mouvements.

R. Moussa



05.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 3A

LES SORTIES EN BARRE FIXE

Dans ce module nous allons analyser la technique du mouvement depuis l'élan circulaire jusqu'à la rotation arrière transversale de 360° tendue. Nous allons également aborder l'analyse musculaire et les bases biomécaniques de cet exercice.

R. Moussa



05.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 4A

LA SYSTÉMISATION ET LE PERFECTIONNEMENT DES ENCHAINEMENTS BARANI/SALTO ARRIÈRE

Au cours de cette session, nous explorerons l'art et la technique de l'enchaînement de différents saltos. Nous discuterons des trois types d'enchaînements, nous nous pencherons sur les trois types de décollage, et nous aborderons également les implications techniques et les avantages compétitifs liés à l'amélioration de vos enchaînements de saltos et de barani. Cet atelier est interactif et conçu pour élever vos connaissances et compétences à un niveau supérieur. Ensemble, faisons le grand saut!

S. Avau




05.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 1B

L'APPRENTISSAGE DU DEMI-PIQUÉ



Cet atelier se concentre sur l'importance d'un bon demi-piqué et les méthodes pour l'apprendre. Pendant la session, nous aborderons pourquoi un demi-piqué bien exécuté et contrôlé est crucial dans le parcours d'apprentissage d'un gymnaste. Nous approfondirons également les techniques d'enseignement efficaces, afin que vous puissiez apprendre et perfectionner cette technique étape par étape.

S. Avau




05.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 2B

LES 10 MOUVEMENTS ESSENTIELS EN TRAMPOLINE



Cet atelier est consacré aux 10 mouvements essentiels en trampoline, qui servent de porte d'entrée à l'apprentissage de toutes les figures existantes. Au cours de la session, les participants seront invités à réfléchir aux systèmes de mouvement et aux schémas de mouvement dans leur sport. Nous explorerons comment la "part méthode" permet aux gymnastes d'apprendre et de maîtriser des exercices complexes étape par étape, et quels sont les 10 mouvements devant certainement être visés dans le parcours d'apprentissage.

S. Avau



05.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 3

LA GYMNASTIQUE HANDISPORT EN CLUB VALIDE, C'EST POSSIBLE !



La Ligue Handisport Francophone mettra en avant les bienfaits de l'inclusion mais également les outils utiles pour le développement d'une pratique inclusive ou intégrative avec des personnes en situations de handicap.

S. Xhrouet



05.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 4B

L'APPRENTISSAGE DU TEMPO

La formation autour du tempo se concentrera principalement sur la construction de l'élément, son amélioration et la reconnaissance des erreurs les plus courantes dans le but d'obtenir une série tempo forte et active.*

C. Van Laer

*MODULE EN ANGLAIS



05.10.2024



09:15 - 12:30

MODULE 10

LA RÉALISATION DES DOUBLES

L'apprentissage du double salto arrière groupé débute avec des exercices préparatoires adéquats, il est également possible de l'étendre aux doubles salto dans d'autres postures (carpé et tendu). *

C. Van Laer

*MODULE EN ANGLAIS



05.10.2024



13:45 - 17:00

MODULE 3

LA SOUPLESSE DU BAS DU CORPS

À travers cet atelier, découvrez comment faire progresser les écarts de vos élèves en sécurité : avec des exercices efficaces adaptés à différents profils ou technique et bon placement seront au coeur de notre entraînement !

Plusieurs variantes d'exercices vous seront proposés pour adapter la séance selon les niveaux, les points forts et points faibles de vos élèves.

J. Prevalet



05.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 1A

LA SOUPLESSE DU HAUT DU CORPS

Découvrez de nombreux exercices et techniques pour améliorer l'ouverture d'épaules et l'extension dorsale de vos élèves. Nous aborderons des exercices seul ou en binôme pour mobiliser les différentes régions dorsales.

J. Prevalet



05.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 2D

LA NUTRITION : COMMENT SE NOURRIR AVANT ET PENDANT UNE COMPÉTITION

Ce module vous permettra de mieux soutenir vos gymnastes dans leur préparation nutritionnelle, favorisant ainsi une meilleure récupération, une gestion optimale de l'énergie et une performance accrue lors des compétitions.

L'intégration de la nutrition dans votre plan d'entraînement global aidera vos athlètes à maximiser leur potentiel et à atteindre leurs objectifs sportifs.

B. Couvercelle



05.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 3D

TRAVAIL ET TECHNIQUE DES PIVOTS AU SOL

Nous aborderons le code de pointage et les exigences artistiques au sol. Nous analyserons technique des pivots et je vous partagerai ma méthodologie d'apprentissage afin de reconnaître les fautes et pouvoir les corriger. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

M. Brémond



05.10.2024



09:15 -10:45

MODULE 1E

CRÉATIONS ARTISTIQUES, LES PASSAGES AU SOL, SUR LA POUTRE ET LATÉRAL EN POUTRE

Nous aborderons les exigences du code de pointage, les pénalités artistiques à la poutre et au sol. Comment construire et créer les passages sur la poutre et les passages latéraux.

Je vous partagerai également ma vision sur la création artistique des passages au sol.

Ce module requiert la participation des entraîneurs.

M. Brémond



05.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 2

LES ROTATIONS ARRIÈRES À LA POUTRE (SOUPLESSE, FLIP)

Nous analyserons les exigences du code de pointage et étudierons l'analyse technique et méthodologique de la souplesse arrière et du menichelli. Nous parlerons également de l'importance des repères visuels à la poutre. Nous apprendrons à reconnaître les fautes afin de pouvoir les corriger.

M. Brémond



05.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 3

LA PLACE DU REGARD DANS LES CHORÉGRAPHIES AU SOL, COMMENT RENDRE UNE CHORÉGRAPHIE PLUS STYLÉE

Nous allons parler de la création d'une chorégraphique au sol en musique, des conseils pour la rendre originale et stylée. Je vous partagerai ma vision sur l'artistique en gymnastique et comment moderniser les chorégraphies. Ce module requiert la participation des entraîneurs

M. Brémond



05.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 4E

L'APPRENTISSAGE DE LA ROUE À LA POUTRE ET ÉVOLUTION RONDADE

Dans ce module nous allons aborder les exigences du code de pointage, l'analyse technique et la méthodologie de la roue et de la rondade. Nous allons également évoquer l'importance des repères visuels à la poutre. Pouvoir reconnaître les fautes et les corriger.

F. Brémond



05.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 1E

LES SAUTS GYMNINIQUES DE BASE AU SOL ET LEURS ÉVOLUTIONS

Nous allons aborder le code de pointage et les exigences artistiques au sol mais également l'analyse technique des sauts de base. Je vous apprendrai ma méthodologie d'apprentissage afin de reconnaître les fautes et pouvoir les corriger. Nous discuterons sur l'évolution des sauts de base vers les sauts supérieurs. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

F. Brémond



05.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 2F

CRÉATION ARTISTIQUE D'UN SOL EN MUSIQUE, COMMENT S'Y PRENDRE

Nous aborderons le code de pointage et les exigences artistiques au sol. Comment construire, créer une chorégraphie au sol, quelle musique choisir, les différents styles artistiques et intéresser les gymnastes à l'artistique. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

F. Brémond



05.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 3

LES ROTATIONS AVANT À LA POUTRE (TIC TAC, SOUPLESSE AV, SAUT DE MAINS)

Dans ce module nous aborderons les exigences du code de pointage, l'analyse technique et la méthodologie de la souplesse avant, du tic-tac et du saut de mains afin de reconnaître les fautes et d'apprendre à les corriger.

F. Brémond



05.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 4E
NON

CRÉATIONS CHORÉGRAPHIQUES EXTRAORDINAIRES AVEC MATÉRIEL

Pas de description disponible



06.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE SA

EXPRESSION ET INTERPRÉTATION DU MOUVEMENT SELON UN THÈME

Pas de description disponible



06.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 6A

LE STUT AUX BARRES PARALLÈLES

Analyse technique, biomécanique et didactique du stut aux barres parallèles (code fig valeur D groupe III).

Nous passerons en revue la préparation physique (force, souplesse, prévention) et technique (timing, direction, positions, ...) spécifique à ces éléments pour un travail dès le plus jeune âge, dans l'optique d'une construction à moyen et long terme du travail aux barres parallèles.

F. Person



06.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 7A

LES TRANSPORTS AU CHEVAL D'ARÇONS

Analyse technique, biomécanique et didactique de la famille transport au cheval d'arçons, du transport A au magyar et Sivado D.

Nous passerons en revue la préparation physique (force, souplesse, prévention) et technique (timing, direction, positions, ...) spécifique à ces éléments pour un travail dès le plus jeune âge, dans une logique de progression et de gain de temps pour le développement futur de nos gymnastes.

F. Person



06.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 8A

PRÉSENTATION DES PROJETS GAM “JEUNES TALENTS” ET “GAM ACADEMY”

Ce module présente une réflexion prospective sur la pratique GAM des jeunes au sein de la fédération francophone de Gymnastique. La direction en collaboration avec l'équipe GAM du CHN propose d'exposer deux projets innovants qui auront pour objectif d'aider les clubs dans la formation des jeunes gymnastes et de leurs entraîneurs.

G. Gentges et J. Martin




06.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 6B

METTRE FIN AU CRAQUAGE DES GYMNASTES EN COMPÉTITION



Si tes gymnastes réussissent à l'entraînement mais craquent en compétition, il est temps de comprendre pourquoi. Lors de cette intervention, tu découvriras comment la préparation mentale peut transformer la performance de tes athlètes et les aider à exploiter tout leur potentiel en compétition. Ne laisse pas le mental être leur point faible en compétition !

A. Plancq




06.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 7B

COMPRENDRE ENFIN POURQUOI LES GYMNASTES BLOQUENT SOUDAINEMENT SUR UN ÉLÉMENT



Ta gymnaste est capable de lancer l'élément mais n'ose plus le faire ? Tu l'aides, tu restes à côté : elle se lance, tu t'éloignes et c'est le drame: elle bloque... Elle s'énerve, est frustrée, et parfois découragée. Ça te parle ? Alors il est temps que tu comprennes pourquoi et aussi comment agir dans cette situation ! C'est ce qu'on verra dans ce module.

A. Plancq



06.10.2024



15:30 - 17:00

B
8
E
J
M
O
D
U
L
E

TRAVAIL ET TECHNIQUE DES PIVOTS AU SOL

Nous aborderons le code de pointage et les exigences artistiques au sol. Nous analyserons technique des pivots et je vous partagerai ma méthodologie d'apprentissage afin de reconnaître les fautes et pouvoir les corriger. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

M. Brémond



06.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 50

CRÉATIONS ARTISTIQUES, LES PASSAGES AU SOL, SUR LA POUTRE ET LATÉRAL EN POUTRE

Nous aborderons les exigences du code de pointage, les pénalités artistiques à la poutre et au sol. Comment construire et créer les passages sur la poutre et les passages latéraux.

Je vous partagerai également ma vision sur la création artistique des passages au sol.

Ce module requiert la participation des entraîneurs.

M. Brémond



06.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 60

LES ROTATIONS ARRIÈRES À LA POUTRE (SOUPLESSE, FLIP)

Nous analyserons les exigences du code de pointage et étudierons l'analyse technique et méthodologique de la souplesse arrière et du menichelli. Nous parlerons également de l'importance des repères visuels à la poutre. Nous apprendrons à reconnaître les fautes afin de pouvoir les corriger.

M. Brémond



06.10.2024



13:45 - 15:45

MODULE 70

LA PLACE DU REGARD DANS LES CHORÉGRAPHIES AU SOL, COMMENT RENDRE UNE CHORÉGRAPHIE PLUS STYLÉE

Nous allons parler de la création d'une chorégraphique au sol en musique, des conseils pour la rendre originale et stylée. Je vous partagerai ma vision sur l'artistique en gymnastique et comment moderniser les chorégraphies. Ce module requiert la participation des entraîneurs

M. Brémond



06.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 80

L'APPRENTISSAGE DE LA ROUE À LA POUTRE ET ÉVOLUTION RONDADE

Dans ce module nous allons aborder les exigences du code de pointage, l'analyse technique et la méthodologie de la roue et de la rondade. Nous allons également évoquer l'importance des repères visuels à la poutre. Pouvoir reconnaître les fautes et les corriger.

F. Brémond



06.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 5D

LES SAUTS GYMNIQUES DE BASE AU SOL ET LEURS ÉVOLUTIONS

Nous allons aborder le code de pointage et les exigences artistiques au sol mais également l'analyse technique des sauts de base. Je vous apprendrai ma méthodologie d'apprentissage afin de reconnaître les fautes et pouvoir les corriger. Nous discuterons sur l'évolution des sauts de base vers les sauts supérieurs. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

F. Brémond



06.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 6D

CRÉATION ARTISTIQUE D'UN SOL EN MUSIQUE, COMMENT S'Y PRENDRE

Nous aborderons le code de pointage et les exigences artistiques au sol. Comment construire, créer une chorégraphie au sol, quelle musique choisir, les différents styles artistiques et intéresser les gymnastes à l'artistique. Ce module requiert la participation des entraîneurs.

F. Brémond



06.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 7D

LES ROTATIONS AVANT À LA POUTRE (TIC TAC, SOUPLESSE AV, SAUT DE MAINS)

Dans ce module nous aborderons les exigences du code de pointage, l'analyse technique et la méthodologie de la souplesse avant, du tic-tac et du saut de mains afin de reconnaître les fautes et d'apprendre à les corriger.

F. Brémond



06.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 8

PLANIFIER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU GYMNASTE À COURT ET MOYEN TERME

À la fin de ce module, vous serez en mesure de structurer des programmes de renforcement musculaire adaptés à vos gymnastes, de les guider dans leur progression physique, et de les préparer efficacement aux exigences de la compétition tout en minimisant les risques de blessures.

Cette approche structurée vous permettra d'accompagner vos athlètes dans leur développement physique tout en soutenant leur performance à long terme.

B. Couvercelle



06.10.2024



09:15 - 10:45

MODULE 5

LE RÔLE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE RESPECT ET L'INTÉGRITÉ DE L'ÉPAULE

À l'issue de ce module, vous serez capable d'intégrer une préparation physique adaptée à la protection de l'épaule dans vos programmes d'entraînement, réduisant ainsi les risques de blessures tout en favorisant les performances de vos athlètes. Vous pourrez également mieux adapter vos approches en fonction des besoins individuels des gymnastes. Ce module vise à vous offrir les outils nécessaires pour assurer la longévité et la santé physique de vos gymnastes tout au long de leur carrière.

B. Couvercelle



06.10.2024



11:00 - 12:30

MODULE 6

L'INFLUENCE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE SUR LA PROGRESSIVITÉ DES GYMNASTES

À la fin de ce module, vous serez en mesure de planifier et d'intégrer efficacement la préparation physique dans vos programmes d'entraînement pour favoriser une progression régulière et durable chez vos athlètes, tout en minimisant les risques de blessures. Vous comprendrez l'importance d'une approche structurée et adaptée à chaque phase du développement physique des gymnastes.

Ce module vous apportera les outils nécessaires pour maximiser le potentiel de vos gymnastes tout au long de leur carrière sportive.

B. Couvercelle



06.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 7

L'ACRO AU TRA : ROTATIONS AVANT ET ARRIÈRE, PLAT DOS, VENTRE, COMBINAISONS ET ADAPTATIONS AU MINI-TRAMP

Pas de description disponible



06.10.2024



13:45 - 15:15

MODULE 7

L'ACRO AU TRA : VRILLES SUR LES CHANDELLES ET LONGITUDINALES ET ADAPTATIONS AU MINI-TRAMP

Pas de description disponible



06.10.2024



15:30 - 17:00

MODULE 8