

# Brochure Technique AER

Saison 2019-2020



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

COMITÉ  
RÉGIONAL  
HAUTS-DE-FRANCE



# COMMISSION RÉGIONALE **AER**

## **Responsables Technique**

Laëtitia LENCLOS

06 76 31 48 82

[lencloslaetitia@gmail.com](mailto:lencloslaetitia@gmail.com)

Johan LENCLOS

06 83 44 85 99

[johan.lenclos@free.fr](mailto:johan.lenclos@free.fr)



# SECTEUR COMPETITIONS

## Championnat Inter-département

Le 7 ou 8 mars 2020 à Arques

## Championnat Régional

Le 4 ou 5 avril 2020 à Harnes

## Championnat Inter-Régional

Les 25 et 26 avril 2020 en Île de France

## Festi Aéro

Les 16 et 17 mai 2020 à Clermont-Ferrand

## Championnats de France

Les 13 et 14 Juin 2020 à Rouen



# FORMATION GYMNASTES

Mise en place du **Dispositif Régional d'Accession (DRA)**

Des stages régionaux seront organisés à Arques par Laëtitia et Johan Lenclos de 10h à 16h

- Mercredi 30 octobre (Travail technique)
- Mercredi 26 Février (Travail artistique)
- Mercredi 22 Avril (Jugement complet)

Stages gratuits ouverts aux gymnastes des catégories National A



# FORMATION JUGES

## Niveau 1 :

Le 16 novembre 2019 de 9h à 13h et de 14h à 18h30 à Arques  
Et le 17 novembre 2019 de 9h à 13h et de 14h à 16h30 à Arques

## Niveau 3 :

Le 16 novembre 2019 de 9h à 13h et de 14h à 18h30 à Arques  
Et le 17 novembre 2019 de 9h à 13h et de 14h à 16h30 à Arques

## Niveau 4 :

Le 30 novembre et le 1<sup>er</sup> décembre à Paris





# FORMATION CADRES

**Dates :** 5 et 6 octobre 2019

**Lieu :** Arques

Formation interdisciplinaire : plus d'infos sur le catalogue de l'IRFA  
Ouvert à tous les entraîneurs de clubs et aux membres de l'ETR.

## FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

### JOURNEE à THEME interdisciplinaire

SAMEDI 5 OCTOBRE Complexe gymnique 78 avenue Pierre Mendès France ARQUES

Maximum 2 entraîneurs et 4 gymnastes par club  
Ouvert à l'équipe technique régionale (sans gymnaste)  
Attention, le nombre de places est limité.

	Autres disciplines	GAF/GAM	AERO/GR
12h45 - 13h	<b>ACCUEIL Salle GA</b>		
13h - 14h45	Barres de Danse Tenues de jambes	Souplesse articulaire Gain et extensibilité musculaire Routine précompétition	Travail de l'acrobatie
	salle de GR	salle AERO	salle GAF GAM
	<b>Grégory MILAN</b>	<b>Thomas CARON</b>	<b>Gaël MANRY</b>
15h - 16h45	Travail de l'acrobatie	Barres de Danse Tenues de jambes	Souplesse articulaire Gain et extensibilité musculaire Routine précompétition
	salle GAF GAM	salle de GR	salle AERO
	<b>Gaël MANRY</b>	<b>Grégory MILAN</b>	<b>Thomas CARON</b>
17h - 18h45	Souplesse articulaire Gain et extensibilité musculaire Routine précompétition	Travail de l'acrobatie	Barres de Danse Tenues de jambes
	salle AERO	salle GAF GAM	salle de GR
	<b>Thomas CARON</b>	<b>Gaël MANRY</b>	<b>Grégory Milan</b>