

## Formation Continue des Entraîneurs

(hors éveil gymnique)

Samedi 5 octobre

Maximum 2 entraîneurs et 4 gymnastes par club.

Formation ouverte aux cadres qui souhaitent s'orienter vers l'encadrement des gymnastes du niveau cité ci-dessus :

### 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>

**Tarif** : 100€

**Inscriptions** : Lien google envoyé par mail