

## Lettre régionale N°1 Gymnastique Acrobatique

**Saison 2021/2022**

### Stage régional GAC

Le Comité régional des Hauts de France en partenariat avec le Comité Départemental du NORD organise un stage en Gymnastique Acrobatique à destination des gymnastes Nationaux et Elites mais également les cadres de clubs (Formation continue)

#### Date et lieux :

Les samedi 11 et dimanche 12 décembre 2021

COSEC ELIAS ET PERSYN  
Place Jean Jaurès

59760 GRANDE-SYNTHE

Intervenant : Thomas FERRAGUTI, Entraîneur National BCT92

#### Responsable du stage :

Céline CADART - Référente technique, membre de l'Equipe Technique Régionale GAc des Hauts-de-France.

#### Inscriptions et prises en charge :

Ce stage est gratuit et ouvert à tous les licenciés FFG sur INSCRIPTION préalable.

**Pour vous inscrire cliquez sur le lien suivant [INSCRIPTION OBLIGATOIRE](#)**

Prise en charge pédagogique par le Comité Régional et le CD 59.

Prise en charge des déplacements, de la restauration (pique-nique) et de l'hébergement à la charge des participants.

#### Conditions sanitaires :

Au regard du contexte actuel, nous vous informons que le Pass'sanitaire est obligatoire (vérification faite à l'entrée par la responsable du stage).

Le port du masque n'est pas obligatoire lors des temps de pratique. Il est préconisé de le porter sur les déplacements dans la salle. Le respect des gestes barrières est demandé.

### Publics ciblés :

- Toutes ou tous les gymnastes GAC des clubs de la région Hauts-de-France engagé(e)s en niveaux nationaux A et B et en Elite pour la saison 2021-2022
- Tous les entraîneurs GAC de la région Hauts-de-France quel que soit leur niveau d'engagement en compétition

### Objectifs du stage :

Ce stage a un double objectif : l'optimisation du niveau des gymnastes GAC des Hauts-de-France nationaux et Elite ET la formation continue des cadres GAC

- Apporter des conseils techniques et stratégiques en GAC NB/NA/Elite,
- Perfectionner et développer les connaissances techniques des cadres GAC dans la région Hauts-de-France,
- Parfaire et développer les techniques des gymnastes avec l'apport de méthodes pédagogiques différentes et novatrices,
- Adapter la préparation physique des gymnastes en rapport avec leurs objectifs et leurs capacités,
- Perfectionner les échauffements des gymnastes afin d'être davantage efficace notamment lors d'entraînements de durée restreinte,
- Echanger et travailler entre cadres et gymnastes issus des différents clubs du département dans un esprit sportif de cohésion et d'exigence,
- Profiter de l'expérience d'un entraîneur d'envergure national et international.

## Organisation du stage

---

*SAMEDI 11/12 15h-19h*

---

15h-17h30 : Séance d'entraînement

17h30-19h : Bilan de l'après-midi

Apports techniques et formation auprès des entraîneurs

Travail sur les nouveaux programmes fédéraux, nationaux et Elite et réflexion autour des enjeux techniques et stratégiques en compétition

---

*DIMANCHE 12/12 9h30-17h*

---

9h30-12h30 : Echauffement

Préparation physique spécifique

Passages complet et réajustement Duos

12h30-13h30 : Echanges techniques et questionnements divers autour de la pause méridienne

13h30-16h30 : Passages complets et réajustement Trios et Quatuors

Apports techniques et stratégiques spécifiques aux cadres et gymnastes

16h30-17h00 : Bilan du stage