

## Lettre régionale N°1 Gymnastique Acrobatique saison 2022/2023

### 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 :

Le jeudi 22 et vendredi 23 décembre 2022

COSEC ELIAS ET PERSYN

Place Jean Jaurès

59760 GRANDE-SYNTHE

#### Intervenant :

**MARCHAL Claudine :**

**Educatrice Sportive DEJEPS Avant-garde Albertville, entraîneur collectif France GAC**

**PIEDNOEL Matthieu :**

**Juge 4 Avant-garde Albertville, membre du collectif de juge expert national GAC**

#### 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 avant le 15 décembre 2022 inclus dernier délai**

**Pour vous inscrire cliquez sur le lien suivant [INSCRIPTION GAC DECEMBRE 2022](#)**

Prise en charge pédagogique par le Comité Régional et le Comité Départemental 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 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 2022-2023
- 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 et d'un juge d'envergure nationale et internationale.

## Organisation du stage

---

*JEUDI 22/12 9h-19h*

---

9h-10h : Formation des cadres

Apport technique sur les programmes fédéraux et national B GAC

Attentes des juges dans les catégories fédérales et nationale B

10h-13h : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique et portés statiques

Apports techniques et stratégiques spécifiques aux cadres et gymnastes

13h-14h : Pause méridienne

14h-17h30 : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique et portés dynamiques (avec et sans longe)

Apports techniques sur les portés statiques et dynamiques et sur la préparation spécifique de chaque formation en fonction de leurs aptitudes et leurs objectifs compétitifs

Préparation physique de fin de séance et exercices d'étirement

17h30-19h : Formation des cadres

Travail sur les programmes fédéraux et national B et réflexion autour des enjeux stratégiques en compétition.

---

VENDREDI 23/12 9h-19h

---

9h-10h : Formation des cadres

Apport technique sur les programmes nationaux A et Elites Avenir et Espoir GAC

Attentes des juges dans les catégories : nationale A et Elites

10h-13h : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique

Entraînement chorégraphique et préparation physique Trios

Portés dynamiques et statiques Duos et Quatuors

Passages complet et réajustement Duos et Quatuors

13h-14h : Pause méridienne

14h-17h30 : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique

Entraînement chorégraphique et préparation physique Duos et Quatuors

Portés dynamiques et statiques Trios

Passages complet et réajustement Trios

Préparation physique de fin de séance et exercices d'étirement

17h30-19h : Formation des cadres

Travail sur les programmes nationaux A statiques et dynamiques et programmes Elites Avenir et Espoir et réflexion autour des enjeux stratégiques en compétition.

Questions diverses et bilan du stage.