Moniteur Fédéral - module Commun du 31/10 au 3/11/2024

Comité régional de gymnastique des HDF, 125 route de Gruson, 59830 Cysoing

	Jeudi 31/10/24	H	Vendredi 1/11/24	H	samedi 2/11/24	H	Dimanche 3/11/24	H
25,0		6,0		7,5		7,5		4,0
8h00								
8h30			Echauffement Préparation corporelle		Préparation Physique	1,0	Notion de biomécanique	1,5
9H00				1,0				
9H30			Echauffement Observation / Retour		Préparation Acrobatique	1,0		
10H				1,0				
10H30	Accueil présentation de la filière de formation. Présentation du module et de l'évaluation Chartes FFG Entraîneur.				Préparation Gymnique		Analyse technique	1,5
11H		2,0				1,0		
11H30			Actions musculaires Régimes de contractions	2,0				
12H							Bilan Formation Questions	1,0
12H30					Circuit Pédagogique mise en situation			
13H						1,0		
13H30					Circuit Pédagogique mise en situation			
14H	Les brochures techniques I Gym Technic	1,5				1,0		
14H30			La Préparation Physique					
15H				2,0	Préparation Gymnique Circuit			
15H30	Planification	1,0				1,0		
16H								
16H30			Préparation Physique Circuits	1,0	Trampoline la part méthod la sécurité Apprentissage des figures et sauts de base			
17H	Démarches Pédagogiques	1,5				1,5		
17H30			Retour sur séances	0,5				
18H								
18H30								