

Stage départemental et régional GAC
Gymnastes GAC Niveaux National et Elite
Formation des cadres

Dates et lieu du stage :

Le samedi 21 décembre et le dimanche 22 décembre 2024
COSEC ELIAS ET PERSYN
Place Jean Jaurès
59760 GRANDE-SYNTHE

Objectifs du stage :

Ce stage a un double objectif : l'optimisation du niveau des gymnastes GAC des Hauts-de-France nationaux et Elite ainsi que 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 national et international,
- Apporter des précisions sur la nouvelle grille artistique et les nouvelles attentes chorégraphiques.

Publics ciblés :

- Les gymnastes GAC des clubs de la région Hauts-de-France de niveaux national et élite
- Tous les entraîneurs GAC de la région Hauts-de-France quel que soit leur niveau d'engagement en compétition

Intervenants :

***2 formateurs membres du collectif France GAC :**

MARCHAL Claudine : éducatrice Sportive DEJEPS Avant-garde Albertville, entraîneur collectif France GAC.

PIEDNOEL Matthieu : juge 4 Avant-garde Albertville, membre du collectif de juge expert national GAC

* **1 cadre ETR** : Céline CADART

Responsable du stage :

Céline CADART - Référente technique

Inscriptions :

Stage gratuit et ouvert aux publics identifiés sous réserve d'inscription préalable.

Document joint (liste nominative) à retourner à Céline CADART au plus tard **pour le 9 décembre 2024**.

Prises en charge :

Les frais de l'encadrement ETR sont à la charge du comité départemental Nord et du Comité Régional.

Les autres frais (transport, hébergement et restauration) sont à la charge des clubs ou des gymnastes participants.

Droits à l'image : si vous n'autorisez pas que vos gymnastes ou cadres soient pris en photo, merci de rendre « la non autorisation de droit à l'image » signée au responsable de l'action.

Programme du stage :

SAMEDI 21/12 9h30-17h30

9h30-10h : Accueil des clubs

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-17h : 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

17h-17h30 : Formation des cadres

Echanges et questionnements sur les programmes fédéraux et nationaux B et réflexion autour des enjeux stratégiques en compétition.

Dimanche 22/12 9h-17h

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-12h30 : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique

Entraînement chorégraphique et préparation physique Trios

Portés dynamiques et statiques Duos /Trios

Passages complet et réajustement Duos

12h30-13h30 : Pause méridienne

13h30-16h30 : Séance d'entraînement

Echauffement spécifique

Entraînement chorégraphique et préparation physique Duos et Quatuors

Portés dynamiques et statiques Duos/Trios

Passages complet et réajustement Trios

Préparation physique de fin de séance et exercices d'étirement

16h30-17h : Questions diverses et bilan du stage