

Programme Formation et recyclage N3

SAMEDI

10H : ACCUEIL

10H30 – 12H30 : EVOLUTIONS DU CODE FIG ET DE LA BROCHURE TECHNIQUE FFGYM

PAUSE DEJEUNER

14H – 16H30 : EXECUTION ET STABILITE FINALE : THEORIE + JUGEMENT SUR VIDEO

PAUSE

17H : DIFFICULTE ET VALIDITE DES ELEMENTS : THEORIE + JUGEMENT SUR VIDEO

FIN 19H30

DIMANCHE

9H : QUESTIONS DIVERSES

9H30 : VIDEO EXECUTION

10H15 : VIDEO DIFFICULTE

11H : REVISION REGLEMENTATION

11H45 : DERNIERES QUESTIONS

12H : PAUSE DEJEUNER – FIN DE FORMATION POUR LES CANDIDATS EN RECYCLAGE