

Programme Formation et recyclage N4

SAMEDI

10H : ACCUEIL

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

PAUSE DEJEUNER

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

PAUSE

16H15 : DIFFICULTE ET VALIDITE DES ELEMENTS : THEORIE + JUGEMENT SUR VIDEO

PAUSE

18H15 : ROLE DU JUGE ARBITRE ET CAS DE FIGURES TOUS NIVEAUX DE PRATIQUE : THEORIE + VIDEOS

FIN 19H30

DIMANCHE

9H : QUESTIONS DIVERSES

9H30 : VIDEO EXECUTION

10H : VIDEO DIFFICULTE

10h30 : VIDEO JUGE ARBITRE

11H : REVISION REGLEMENTATION

11H30 : DERNIERES QUESTIONS

11H45 : PAUSE DEJEUNER

13H15 : EXECUTION : EXAMEN / TEST RECYCLAGE

13H45 : DIFFICULTE : EXAMEN / TEST RECYCLAGE

14H15 : THEORIE : EXAMEN / TEST RECYCLAGE

15H15 : JUGE ARBITRE : EXAMEN / TEST RECYCLAGE

15H45 : DEBRIEFING

16H : FIN