

Salle Grégoire à Cholet

Les 26 & 27 Août 2023

Hébergements sur place



STAGE DE PERFECTIONNEMENT



Apprentissage
Partage
Progression
Nutrition

CHOlet[®]
l'entreprenante

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

Comité Régional
Pays-de-la-Loire

Le Dach



Camille Marlet

DIÉTÉTIENNE NUTRITIONNISTE
DIÉTÉTIENNE DU SPORT



STAGE REGIONAL GR

DATES : 26 et 27 août 2023

LIEU : Salle Grégoire à Cholet

Public concernés :

Gymnastes évoluant en fédérales et nationales à partir de 2015 (deuxième année poussine)

40 gymnastes maximum :

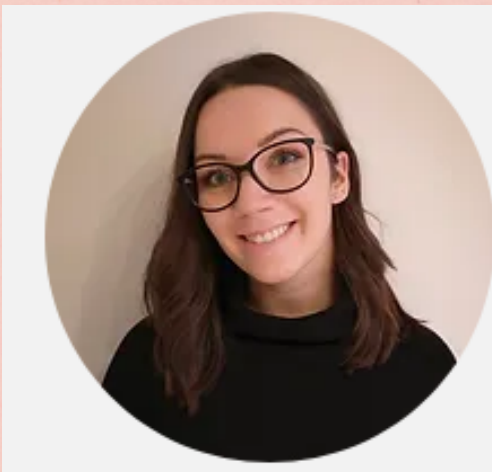
- 20 gyms à partir de 2015 - 2014 - 2013 - 2012 (CM1 - 5ème)
- 20 gyms : 2011 et moins (4ème et plus)

INTERVENANTES :



Laurine CHEVALLIER

Coaching PCC - Titulaire du DEJEPS en GR

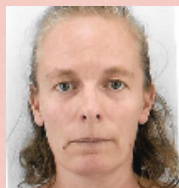


Camille MARTEL

*Dietéticienne nutritionniste
Dietéticienne du sport*



Membres de la CTR



*Mélissa ALBIN
Séverine PONDÉVIE*

OBJECTIFS DU STAGE :

Pour les gymnastes : Se perfectionner sur le corporel, apprendre de nouveaux éléments à l'engin, travailler sur des DA et les R, apprendre à connaître les gymnastes des autres clubs, s'amuser avec un escape game, prendre conscience de l'importance de bien manger lorsqu'on est sportif

Pour les entraîneurs :

Accompagner les gymnastes, repartir avec de nouvelles idées d'éléments, (re)voir la technique de certains éléments



TARIFS :

50 € / personne en pension complète (du samedi soir au dimanche midi - prévoir un pique nique pour le samedi midi)



ORGANISATION :

HEBERGEMENT ET REPAS :

Les gymnastes et entraîneurs seront accueillies dans les hébergements de la Jeune France situé à 10 min à pied de la salle Grégoire (44 couchages).

<https://www.jf-accueil-formation.fr/hebergement>

Il faudra prévoir le repas du samedi midi (pique nique)

PLANNING DU STAGE :

Samedi 26 Août		
11h-13h30	Ligne de jambes Travail pieds Renforcement chevilles Lignes d'appuis Travail des éléments de rotation	
13h30-14h30	Picnique	
14h30-16h	Groupe 1	Groupe 2
	Ballon/Massues	Nutritionniste
16h-17h30	Nutritionniste	Cerceau/Ruban
17h45-18h	Stretching	
18h-20h	Pause Repas	
20h15	Escape Game	

Dimanche 27 Août	
10h-12h30	Massage avec ballons Échauffement Onde Assouplissements Technique Pivot
12h30-14h	Repas au self de la Jeune France
14h-16h	Ballon/ Massues
16h-16h30	Fin du stage
Groupe 1	20 gyms : à partir de 2015-2014-2013-2012 (CM1-5ème)
Groupe 2	20 gyms : 2011 et moins (à partir de 14-15 ans)

INSCRIPTIONS :

avant le 15 juin 2023 en cliquant [ICI](#)

