

FORMATION

PREPARATION PHYSIQUE DU GYMNASTE

Gainage / Posture / Respiration / Périnée



COMITÉ
RÉGIONAL
PAYS DE LA LOIRE

✓ OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir utiliser la méthode dans la préparation physique du gymnaste compétitif et l'appliquer sur les agrès / engins
- Être capable d'utiliser différents matériels (élastiques, ballons, lests...)
- Optimiser la préparation physique grâce à la méthode tout en préservant l'intégrité physique du pratiquant et de l'entraîneur

✓ ORGANISATION

- Horaires: 09h30-15h30
- Temps de formation: 20 heures (4x5 heures)
- le lundi (22 sept - 03 nov- 08 déc) + une journée fin juin commune avec les Coachs gym+
- Angers / Nantes

✓ CONTENUS

- Comment l'aborder avec les gymnastes ?
 - Postures de base
 - Gainages
 - Alignement
 - Posture
-
- Approche avec petit matériel et agrès / engin (1^{ère} partie)
Gros ballons, petits ballons, élastiques, cacahuètes, physiomat, petits lests...
-
- Mise en lien avec la gymnastique de performance (exemples: travail de courbes, gainage dorsal, lancer d'engins, ponts)
-
- Prévention pour l'entraîneur et le gymnaste
 - Partie 2 des agrès

✓ INTERVENANTS

- Experts de la méthode APOR et entraîneurs de Performance du comité régional

