

Objectif général :

- **Harmoniser le niveau de pratique des catégories poussines et benjamines**

Objectifs intermédiaires :

- Proposer un échauffement type poussines/benjamines
- Proposer des situations pédagogiques pour l'apprentissage des éléments ML et engin de la CF3
- Proposition d'une planification annuelle CF3

Formateurs :

- Séverine Decourt ?
- Justine Layeux
- la commission technique départementale

Publics :

- Licenciés FFG
- Gymnastes GR nées en 2011/2012/2013/2014/2015 destinées au circuit fédéral ou performance

Nombre de participantes :

- Limité
- Présence obligatoire d'un entraîneur par club

Date, horaire et lieu :

- **SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021 de 13h30 à 16h30 à ...** (en recherche d'un lieu d'accueil)
- Goûter offert par le comité
- Venir avec les 5 engins

Inscription:

- Avant le 13 Novembre 2021 par mail : justinelay8@gmail.com

Éléments du programme:

- Echauffement ciblé CF3
- Perfectionnement des tests
- Approfondissement des éléments corporels (onde, pivot passé, équilibre arabesque, crevette)
- Approfondissement des éléments engins (engin programmé)

Méthode pédagogique :

- Pour les entraîneurs : observation de la mise en œuvre des exercices sur les gymnastes
- Pour les gymnastes : apprentissage du début du ML CF3 et des 5 éléments de l'engin programmé

Modalité d'évaluation :

- Sur demande, la commission émettra un avis sur le niveau de vos gymnastes

