



Toute la Gym en Haute-Savoie

Les RDV Gymniques Départementaux

Le Comité Départemental de Gymnastique de la Haute Savoie vous propose pour cette saison 2019/2020 des regroupements ayant pour objectifs la Formation des Cadres et Gymnastes « non confirmés ».

Objectifs :

- Approche plus transversale de notre discipline
- Mise en place d'actions qui répondent à la demande des Clubs
- Formation des « jeunes » entraîneurs
- Support et aide aux entraîneurs (Technique/ Pédagogique)
- Fédérer l'ensemble des Clubs du Département
- Se rendre accessible et échanger

Public concerné :

- Gymnastes GAF/GAM (Niveau fédéral) ...en fonction des thématiques
- 3 à 4 gymnastes par Club âgés de 10 à 15 ans
- Entraîneurs bénévoles ou Professionnels « non confirmés » *quel que soit la discipline*

Dates du Premier RDV :

- MERCREDI 06 NOVEMBRE 2019 à Publier
Ou
- MERCREDI 04 DECEMBRE 2019 à Annecy (Allobroges)

Horaires : 18H30 à 20H30

Afin d'en favoriser l'accès géographique et par commodités, la thématique sera identique sur ces 2 premières dates :

- La Rotation Avant
(Exemple de circuit d'apprentissage au Sol avec utilisation du trampoline, de l'acro-tramp...)
Eléments abordés : Le Saut de mains, Le flip avant, le salto avant..(En fonction du public)
- Transfert sur la Table de Saut : La Lune
- Apprentissage d'éléments en transversal (selon demande)

Exemples :

- *Porteur/Voltigeur acrosport : position et propulsion*
- *Franchissement : freestyle gym*
-
-

En souhaitant vivement vous y retrouver afin que ces RDV deviennent vraiment un outil pour votre club.

Le Référent technique
D LEBREUX