

SEMINAIRE TECHNIQUE 13 OCTOBRE 2019 - HORAIRE



9h00-9h30	ACCUEIL DES PARTICIPANTS		
9h30-11h00	GAF - MODULE 1 - Saut : l'école de course et le travail du Yurchenko (T. Reix et M. Beurel - gymnase)	GAM - MODULE 1 - Les parades, aides et manipulations au sol, en acrobaties et en PP (C. Boulestreau - gymnase)	TR - MODULE 1 - Renforcement musculaire pour le TR (A. Deweert - hall omnisports)
11h00-12h30	GAF - MODULE 2 - Barres : Présentation d'un bloc de PPS et travail aux sangles de la base au Haut Niveau (T. Reix et M. Beurel - gymnase)	GAM - MODULE 2 - Les parades, aides et manipulations aux agrès (C. Boulestreau - gymnase)	TR - MODULE 2 - Sécurité au trampoline (S. Avau - hall omnisports)
12h30-14h00	PAUSE - REPAS		
14h00-15h30	GAF - MODULE 3 - Poutre : Présentation d'une routine gymnique et travail des salti vers l'avant (T. Reix et M. Beurel - gymnase)	GAM - MODULE 3 - Planification et organisation technique des groupes en club (C. Boulestreau - gymnase)	TR - MODULE 3 - Apprentissage salto (S. Avau - hall omnisports)
15h30-17h00	GAF - MODULE 4 - Sol : Présentation d'une routine de roulades et présentation d'un circuit de base acrobatique vers l'avant (T. Reix et M. Beurel - gymnase)	GAM - MODULE 4 - la souplesse spécifique en GAM (C. Boulestreau - gymnase)	TR - MODULE 4 - Programme de cours pour loisirs/Div. 3 (S. Avau - hall omnisports)
17h00-17h30	CLOTURE		