



**CENTRE REGIONAL DE FORMATION  
DES CADRES DU COMITE REGIONAL  
DES PAYS DE LA LOIRE**

Fédération Française de gymnastique

---

**Catalogue  
de la Formation  
Professionnelle  
Continue  
Saison 2011**

---

**DES FORMATIONS  
A LA HAUTEUR DE VOS  
AMBITIONS**

N° Siret : 348 143 322 000 17

# Actions Collectives 2011

---



Les actions collectives proposées par le centre de formation du Comité Régional des Pays de la Loire, s'adressent à l'ensemble des salariés dans le domaine de la gymnastique sportive.

Votre structure est à jour de ses cotisations auprès des OPCA (AGEFOS / UNIFORMATION)

Alors

vous pouvez participer aux différentes actions de formation professionnelle proposées dans ce catalogue

Pour participer aux formations, complétez le bulletin d'inscription joint en fin de catalogue.

# Formations proposées

---

**6 et 7 octobre 2011**

**STEP et Fitness : Entre chorégraphie et renforcement musculaire**

**15 et 16 octobre 2011**

**De la formation de base à la performance : La poutre un agrès d'équilibre**

**22 et 23 octobre 2011**

**Le travail de base du jeune gymnaste masculin**

**12 et 13 novembre 2011**

**Préparation artistique de la jeune gymnaste : Du gymnique à la chorégraphie**

**19 et 20 novembre 2011**

**Le trampoline au service de la gymnastique artistique**

## **Lieu de la formation**

Gymnase Beauséjour , Les Sables d'Olonnes

## **Hébergement**

Institut Sport Océan

**Evelyne  
FRUGIER**

**Formatrice**



Ancienne membre de  
l'équipe de France  
d'aérobic  
Formatrice au sein de la  
Fédération Française de  
Gymnastique

Evelyne est à la pointe des  
nouvelles pédagogies  
concernant les pratiques  
du STEP et du fitness

**Les 15 premières inscriptions seront  
retenues**

# STEP et fitness :

## Entre chorégraphie et renforcement musculaire

---

**6 et 7 octobre 2011**

### Programme de formation

Renforcement musculaire par l'utilisation du STEP  
(développement des qualités de coordination et de tonicité générale)

Démonstration, utilisation et mise en situation de nouvelles chorégraphies

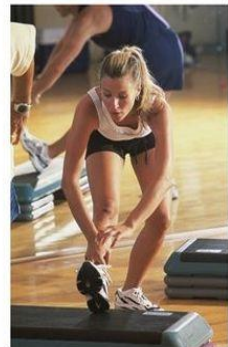
Méthodologie de la construction de chorégraphie STEP sous forme de bloc avec le rapport musique /mouvement.

La conduite pédagogique de cours collectifs

Méthode Pilates : Renforcement de la ceinture pelvienne (abdos/fessiers)

Etude de gestes de renforcement musculaire avec intégration dans un circuit de renforcement

Technique de stretching



**Lieu de la formation**  
Gymnase Mangin Beaulieu, Nantes

**Hébergement**  
Ligue de football

**Gina  
CHIRILCENCO**



**Formatrice**

Entraîneur de Youna  
DUFOURNET  
dans le club d'Avoine  
et Beaumont-en  
Véron

**Les 25 premières inscriptions seront  
retenues**

# De la formation de base à la performance : La poutre un agrès d'équilibre

---

**15 au 16 octobre 2011**

## Programme de formation

Approche théorique de la méthodologie en poutre

Mise en pratique avec différents groupes supports

Position de base /appui manuel/appui  
pédestre/déplacement

Les ATR/les souplesses/les sauts de base

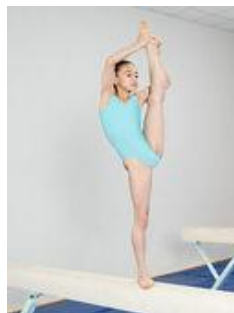
Approche des liaisons

Préparation gymnique orientée vers la poutre

Exemples d'échauffements spécifiques poutre

Apprentissage des saltos

Avant/arrière/japonais/facial/costal



## Lieu de la formation

Gymnase Mangin Beaulieu, Nantes

## Hébergement

Ligue de football

**Laurent  
MAERTENS**



**Formateur**

Cadre technique sportif  
Entraîneur sur le Pôle espoir  
de Lyon, Laurent animera  
cette formation

La qualité du travail des  
éléments de base constitue  
un facteur déterminant dans  
la recherche de la  
performance.

Cette formation va vous  
permettre de perfectionner  
votre enseignement sur le  
travail des éléments de base

**Les 20 premières inscriptions seront  
retenues**

# Le travail de base du jeune gymnaste

---

**22 et 23 octobre 2011**

## Programme de formation

Approche méthodologique de la gymnastique artistique masculine (théorie)

Le travail acrobatique aux anneaux (balancés, disloques, lune, soleil, sorties)

Articulation de la préparation physique orientée sur les éléments de maintien et de force aux anneaux (ATR, Planche avant/arrière, planche faciale, simultané bascule, croix)

Méthodologie au saut de cheval  
Saut en avant, en rondade et en Yourchenko

Approche pratique de la préparation gymnique des jeunes gymnastes



**Lieu de la formation**  
Gymnase Mangin Beaulieu, Nantes

**Hébergement**  
Ligue de football

**Virgine HUSSON**



**Formatrice**

Entraîneur et chorégraphe au centre de Meaux

Chorégraphe du collectif France pour les championnats du monde de TIANJIN (CHINE)

Les compétences en terme de préparation gymnique sont incontournables dans l'enseignement de la gymnastique artistique féminine.

Ce stage va vous permettre d'enrichir votre enseignement

**Les 25 premières inscriptions seront retenues**

# Préparation artistique de la jeune gymnaste :

## Du gymnique à la chorégraphie

---

**12 et 13 novembre 2011**

### Programme de formation

Approche méthodologique de la préparation gymnique (théorie)

Mise en place de mise en train progressive pour différents publics

Barres danse pour les benjamines

Méthodologie de l'enseignement des ondulations

Mise entrain thématique :

Pivots/ saut changement de jambes/popa

Exemple de méthodologie d'apprentissage sur le saut grand jeté

Etude de l'apprentissage d'éléments gymniques en fonction des attentes spécifiques des stagiaires



## **Lieu de la formation**

Gymnase Mangin Beaulieu, Nantes

## **Hébergement**

Ligue de football

**Fabrice  
CHEVALIER**



**Formateur**

Conseiller technique  
Fédéral, formateur au sein  
de la région des Pays de  
la Loire.

Fort de son expérience de  
club, de section sportive et  
d'entraîneur de pôle  
espoir, Fabrice animera  
cette formation

**Les 20 premières inscriptions seront  
retenues**

# Le trampoline au service de la gymnastique artistique

---

**19 et 20 novembre 2011**

## Programme de formation

Utilisation du fast track

Utilisation du mini trampoline

La part méthod

- Les positions de bases

- Les sauts de bases

- L'acrobatie en arrière

- L'acrobatie en avant

- Les combinaisons de rotations

Le trampoline, un outil de renforcement technique et musculaire



# La formation est l'affaire de tous

---

Développer les compétences des cadres, c'est

- + Enrichir nos associations
- + Affirmer sa volonté de perfectionnement
- + S'engager dans une démarche de qualité

Le Comité Régional des pays de la Loire  
soutient les clubs en matière de formation  
professionnelle.

Grâce à son centre de formation, vous allez

- + Bénéficier de sa proximité
- + Profiter pleinement des dispositifs de  
Financement
- + Développer vos compétences

*Pour tout renseignement :*

*mail@ffgypaysdelaloire.fr*

## BULLETIN D'INSCRIPTION ACTION COLLECTIVE

(A valeur d'une convention de formation simplifiée)  
**Téléchargement sur le site du Comité**  
**<http://www.ffgymnaysdelaloire.fr>**

Nom de la structure employeur : .....  
Raison sociale : .....

Adresse : .....  
Code Postal : ..... Localité : .....

Tél : ..... Fax : .....  
E-mail : .....

N° de SIREN/SIRET : .....

Nom et Prénom du stagiaire : ..... Sexe : .....  
Date de Naissance .....  
Qualification : ..... E-mail : .....

### Choisissez votre(s) formation(s) :

- STEP et fitness : Entre chorégraphie et renforcement musculaire**  
6 et 7 octobre 2011 (10 heures de formation)
- De la formation de base à la performance :**  
**La poutre un agrès d'équilibre**  
15 et 16 octobre 2011 (10 heures de formation)
- Travail du jeune gymnaste masculin**  
22 et 23 octobre 2011 (10 heures de formation)
- La préparation artistique de la jeune gymnaste :**  
**Du gymnique à la chorégraphie**  
12 ET 13 novembre 2011 (10 heures de formation)
- Trampoline et gymnastique sportive : Méthodes et outils**  
19 et 20 novembre 2011 (10 heures de formation)

Fait à

Le

SIGNATURE ET CACHET de la structure

\_\_\_\_\_

### ***A retourner***

Au Comité Régional de Gymnastique des Pays de la Loire Maison des  
sports – 44 rue Romain Rolland BP 90312  
44103 NANTES CEDEX 4  
Email : [mail@ffevmnavsdelaloire.fr](mailto:mail@ffevmnavsdelaloire.fr)



## **CENTRE REGIONAL DE FORMATION DES CADRES**

---

### **Comité régional de gymnastique des Pays de la Loire**

Maison des sports  
44 rue Romain Rolland  
BP 90312  
44103 NANTES CEDEX 4

Téléphone : 02 40 46 10 46

Fax : 02 40 46 94 40

Email : [mail@ffgypaysdelaloire.fr](mailto:mail@ffgypaysdelaloire.fr)

Site Web : <http://www.ffgypaysdelaloire.fr>