



**Benoît BAGUELIN**  
*Directeur Technique Zone Ouest*  
16, avenue Emile Zola  
35131 PONT PEAN  
Port : 06.03.43.71.36  
Fax : 02.99.52.81.74  
*E.mail : [baguelin.ffgym@wanadoo.fr](mailto:baguelin.ffgym@wanadoo.fr)*

Rennes, le 21 décembre 2011

Fédération Française de Gymnastique  
*Zone Ouest*

Réf : DTZ/2011-2012/0 32  
Affaire suivie par *Benoît BAGUELIN* au 06.03.43.71.36

**Aux Comités Régionaux pour diffusion**  
- aux clubs GAF  
- aux comités départementaux  
- aux responsables GAF

**VENEZ NOMBREUX !**

**Objet : Stage Formation Continue GAF  
14 et 15 Janvier 2012 – NANTES**

**Madame, Monsieur,**

Nous vous informons que la Zone Ouest organise et propose à l'ensemble des cadres féminins un **2<sup>ème</sup> stage de formation continue des cadres en Gymnastique Artistique Féminine** qui se déroulera **les 14 et 15 Janvier 2012 à NANTES** avec l'intervention de **Pierre ETTEL**, Entraîneur au pôle France de Marseille.

**SAMEDI 14 et DIMANCHE 15 Janvier 2012**

**Dates : 14 et 15 Janvier 2012** (du samedi 9h45 au dimanche 16h)  
**Lieu : Complexe Sportif Mangin Beaulieu, rue Louis Joxe, 44200 Nantes**

**Objectif et Thème : Perfectionnement de l'encadrement des clubs sur la démarche de formation des jeunes gymnastes féminines (7 – 11 ans)**

**Public concerné**: Entraîneurs intervenants sur des gymnastes de niveau critérium / avenir

**Intervenant /Expert : Pierre ETTEL**, entraîneur sur le pôle France de Marseille depuis septembre 2010, cadre régional en région Centre pendant 11 ans, chargé de la formation des cadres, la détection de gymnastes et la coordination/entraînement du centre régional à Orléans puis au CREPS de Bourges. Pierre a eu la chance de travailler, lors de sa formation avec des grands noms de la Gymnastique ; Valentin POTAPENKO et Valentin MOGUILNY.

*Chantal COCHERIE, responsable du secteur Jeunesse GAF, et membre du collège exigence FFG assurera la responsabilité du stage jeunesse, support de cette formation continue. Elle accompagnera également Pierre dans ses interventions afin que les échanges et contextualisations soient les plus précis et adaptés à votre quotidien et attentes.*

## **Contenus, déroulement et organisation prévisionnels de la formation :**

- Approche méthodologique de l'entraînement
- Fondamentaux et éléments de base
- Gestes généralisables
- Alignement statique, dynamique, courbe et courbette
- Découverte et maîtrise de l'espace de l'agrès
- Positions de référence
- Éléments de base aux agrès
- Généralisation de la « part method » aux agrès
- Apport sur les composantes de la performance

Les interventions porteront principalement sur les agrès suivants :

**Saut** : approche du 1<sup>er</sup> envol pour Tsukahara

**Barres** : fondamentaux, circuit bascule, tours proches, renforcement sur les balancés, utilisation élastiques...

**Poutre** : Approche acrobatique

**Sol** : bases sol, circuit sur courbettes, flips avt et arr....

L'approche pédagogique privilégiera les interventions dans le gymnase.

*Afin que cette formation soit pragmatique, elle se déroulera avec le support de gymnastes féminines « regroupement CPZ jeunesse GAF Zone ouest »*

## **HORAIRES PREVISIONNELS**

### **Samedi :**

- Accueil : 9h45 au Gymnase
- Formation :
- 10h00 à 12h30 : Formation avec support gymnastes
- 12h30 14h : repas sur place
- 14h à 18h : intervention au gymnase
- 19h à 20h30 : repas au centre d'hébergement (CRT)
- Soirée : 20h30/22h00 = table ronde : échanges libres/discussions/questions en présence des membres de l'ETZ.

### **Dimanche :**

- 9h00 à 12h00 : suite formation au gymnase
- 12h15 à 13h30 : repas au CRT
- 13h45 à 15h15 : suite formation au gymnase
- 15h15 : synthèse et bilan....

## **Hébergement /restauration:**

- CRT de la ligue Atlantique de football. 170 , Bd des pas enchantés- 44235 St Sébastien sur loire
- Repas samedi midi au gymnase ( Buffet)
- Repas samedi soir et dimanche midi au CRT ( lieu hébergement)

**Coût par stagiaire :**

**Frais Pédagogiques:** **100 €** pour les animateurs, entraîneurs, et responsables techniques salariés des associations sportives (possibilité de prise en charge par les OPCA au titre de la formation professionnelle continue (FPC))  
Afin de permettre l'accès à tous, les stagiaires non pris en charges au titre de la FPC pourront bénéficier d'une prise en charge par la Zone ouest de 70 €. Par conséquent, ils ne régleront que la somme de **30€**

***Pour tout renseignement sur convention de formation pour OPCA, relative à cette action, vous pourrez contacter Claude MERLET qui suivra les démarches avec vous.***

Pension complète en chambre à 2 ou 3 lits (3 repas + nuit) : **50 €**  
Repas seul : **10 € le repas**

**Attention ! les premiers inscrits seront prioritaires par ordre d'arrivée des règlements.**

**Matériel à prévoir :**

tenue sportive  
crayons & papier pour prise de notes  
Ordinateur , CD ou clé USB (pour éventuels documents à récupérer)

Les inscriptions sont à retourner **pour le 4 janvier délai de rigueur** PAR MAIL au DTZ à l'aide du coupon réponse ci-joint PUIS ensuite envoi par courrier du règlement à l'ordre de « FFG Zone Ouest ».

Nous vous rappelons que la zone fait un effort particulier pour ces formations de cadres et espérons vous retrouver nombreux ! ***Merci aux salariés, dans la mesure du possible de passer par les OPCA pour permettre la qualité et le bon déroulement de ces actions de formation***

**C'EST UN RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER !**

Afin que cette action réponde au maximum à vos attentes, merci de retourner par mail, vos interrogations, attentes, questions concernant votre pratique.

Nous vous remercions de votre participation, et vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'expression de nos salutations sportives les meilleures.

**Le D.T.Z.**  
**Benoit BAGUELIN**

**Le D.A.Z.**  
**Claude MERLET**



**C.P.I : CTE – CTF- DTRG**

**Formation continue GAF –14 et 15 janvier 2012 – Nantes**

Perfectionnement de l'encadrement des clubs sur la démarche de formation des  
jeunes gymnastes féminines (7 – 11 ans)

Coupon à retourner au DTZ par mail pour préparer au mieux  
l'intervention de **Pierre ETTTEL**

Club :

NIVEAU INTERVENTION (Public) :

NOM – Prénom :

**OBSERVATIONS/ QUESTIONS / ATTENTES :**