1. **Règlement commun à toutes les inscriptions aux journées de recyclage entraineur de la CDGF.**

Le (la) stagiaire devra :

* être ponctuel(le)
* être accompagné(e) d’une personne majeure pour les stagiaires mineures.
* être accompagné(e) de gymnastes (petits gabarits) permettant les démonstrations. Sans ces « cobayes » la formation est impossible.
* prévenir en amont du stage de son éventuelle absence à [fanny.bardelang@hotmail.fr](mailto:fanny.bardelang@hotmail.fr) **Seul(e)s les stagiaires ayant prévenu en amont du recyclage et fourni un certificat médical pourront prétendre à un remboursement.**
* participer à l’ensemble de la journée.
* apporter son repas sur le lieu du stage.
* être en possession de matériel pour une prise de notes
* être en tenue de sport
* AVOIR ENVIE DE SE FORMER !! ETRE ACTIF DURANT LA FORMATION !

****

ASSURANCE : en cas d’accident corporel survenant au cours d’une journée de recyclage, la responsable du stage avisera immédiatement la personne majeure accompagnant la gymnaste ou la stagiaire. Il appartiendra alors au Club de déclarer l’accident à son assureur au titre de sa propre garantie “individuelle-accidents”

1. **Contenu technique des recyclages**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Intitulé du stage** | **Saut** | **Barres** | **Poutre** | **Sol** | **Autre** |
| **Recyclage 1 au 3ème degré** | Course / Pré appel / Appel / Réception / Pose de pieds / Passage directe / Lune | Courbes – fouettés / appui / balancés BS et BI / tour d’appui AR | Déplacements / pivots / sauts gymniques / sorties rondade et saut de mains | Roulade AV et AR / ATR / roue / rondade / roue pied-pied / souplesse arrière |  |
| **Recyclage 6ème** | Lune carpée/ pétrick/ tsuck | Echappe tendue/ échappe 1/2, / grand rétablissement / retrait / tour d’appui arrière libre / (balade si le temps) | Flip/ rondade / sortie faciale/ sortie Auerbach | Salto AV tendu / salto AV gpé décalé/ salto AR tendu + ½ vrille / changement de jambe demi /strug | Construction d’un mouvement 6ème degré |
| **Recyclage Poussin** | Course / Pré appel / Appel / Réception / Pose de pieds / Passage directe / Lune  Adapté aux poussins | Courbes – fouettés / balancés BS et BI / Appui / prise d’élan / Bascule BI et BS  Adapté aux poussins | Déplacements / pivots / sauts gymniques / sorties rondade et saut de mains / accros  Adapté aux poussins | Alignement / ATR / roue / rondade / flip / saut de mains / souplesse arrière / roulade arrière  Adapté aux poussins |  |

1. **Emploi du temps d’une journée type de recyclage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Recyclage Entraîneur Poussin** | |
| **9h00 – 9h15** | Accueil |
| **9h15 – 10h45** | Agrès 1 |
| **10H45 – 12h15** | Agrès 2 |
| **12h15 – 14h00** | Repas tous ensemble pour échanger sur les pratiques et sur ce qui aura été fait le matin |
| **14h00 – 15H30** | Agrès 3 |
| **15H30 – 17h00** | Agrès 4 |
| **17h00 – 17h15** | Bilan collectif |

**Recyclage Entraîneur du 1er au 3ème degré**

|  |  |
| --- | --- |
| **9h00 – 9h15** | Accueil |
| **9h15 – 10h45** | Agrès 1 |
| **10H45 – 12h15** | Agrès 2 |
| **12h15 – 14h00** | Repas tous ensemble pour échanger sur les pratiques et sur ce qui aura été fait le matin |
| **14h00 – 15H30** | Agrès 3 |
| **15H30 – 17h00** | Agrès 4 |
| **17h00 – 17h15** | Bilan collectif |

**Recyclage Entraîneur 6ème degré**

|  |  |
| --- | --- |
| **9h00 – 9h15** | Accueil |
| **9h15 – 10h45** | Agrès 1 |
| **10H45 – 12h15** | Agrès 2 |
| **12h15 – 13h30** | Repas tous ensemble pour échanger sur les pratiques et sur ce qui aura été fait le matin |
| **13h30 – 14h30** | Théorie sur la construction d’un 6ème degré |
| **14h30 – 16H00** | Agrès 3 |
| **16H00 – 17h30** | Agrès 4 et bilan collectif |

*Veillez à n’inscrire que des stagiaires désireuses de participer à l’ensemble du recyclage.*