

FORMATION CONTINUE GAF

THEME : La préparation gymnique : TECHNIQUE - ARTISTIQUE - JUGEMENT

PUBLIC CONCERNE

Entraîneurs accompagnant des gymnastes de niveau Performance

Diplômes requis : BPJEPS et/ou Moniteur GAF, DEJEPS

Être licencié(e) à la FFGym

OBJECTIF

Cette formation est conçue pour vous donner des outils directement applicables à l'entraînement. Parce que la progression d'une gymnaste ne repose pas uniquement sur l'apprentissage des éléments, nous vous proposons de croiser trois regards essentiels :

Technique

Construire les bases pour mieux réussir les éléments gymniques ;

Comprendre la technique des éléments gymniques et proposer des séances adaptées.

Artistique

Donner du sens au mouvement et construire une chorégraphie qui révèle la gymnaste.

Jugement

Comprendre ce que regarde le juge pour mieux préparer et corriger.

CONTENUS DE LA FORMATION

Apports techniques :

Préparer pour mieux performer

- Préparation de base : sauts gymniques et pivots
- Conception et méthodologie d'une barre à terre
- Analyse et méthodologie d'apprentissage de deux sauts gymniques :
 - Grand jeté tour - Gogean
 - Changement de jambes ½ tour

L'objectif : repartir avec des clés de préparation, d'observation et de correction facilement transposables dans vos séances.

Sens chorégraphique :

Construire une chorégraphie qui a du sens

- Méthodologie et approche artistique d'une création chorégraphique au sol
- Musicalité, mouvement et personnalisation
- Construction d'un enchaînement en cohérence avec les qualités de la gymnaste
- Prise en compte des exigences du Code de pointage

L'objectif : Vous aider à créer une chorégraphie qui révèle la gymnaste, raconte quelque chose et répond aux exigences de la discipline.

Regard du juge :

Comprendre les exigences du jugement pour mieux préparer

- Quels détails font la différence ?
- Quels sont les défauts d'exécution à anticiper ?
- Comment sont appréciés les critères artistiques d'une chorégraphie ?

L'objectif : Comprendre les attentes du jugement en compétition afin d'affiner vos corrections à l'entraînement et faire des choix

METHODE UTILISEES

Moyens techniques : échanges, cas pratique, mise en situation, PowerPoint, observation
Méthode d'évaluation : questionnaire en fin de formation

INTERVENANTES

Céline MICHEL – expertise technique entraînement GAF

BEES Niveau 2 GAF

Formatrice France Académie Gymnastique

Marion CHEVALLIER – expertise chorégraphique

Entraîneur GR depuis 20 ans

Juge national

Son expérience de chorégraphe l'a notamment amenée à créer la chorégraphie au sol d'une championne olympique.

Stacy CHOMEAU – expertise jugement

Juge GAF Niveau 5

Membre du collectif des juges nationaux

DATE ET LIEU : 31/10/2026 à Villenave d'Ornon

VOLUME : 6H

Tarif par stagiaire sur facture :

Bénévoles : 33€ frais pédagogique + 5€ de frais de dossier

Professionnels : 60€ (Prise en charge AFDAS possible) + 5€ de frais de dossier

ATTENTION : Toute inscription reçue après la date limite de clôture pourra être acceptée dans la limite des places disponibles et fera l'objet d'une majoration de 25 % du tarif des frais pédagogiques

Inscription avant le 15/10/2026 : [**CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE**](#)

PLACES LIMITEES : 15 stagiaires

Nouveau club ? N'hésitez pas à profiter du chèque de formation !

Pour plus d'information [CLIQUEZ ICI](#) !

CONTACT comité rég de Gym NA : andrea.puyo@ffgym-na.fr

Responsable : MICHEL Céline ; celine.michel@ffgym-na.fr

Référente handicap : PERGAIX Ingrid ; mail : gridou@orange.fr

COMITE REG DE GYM NA * 35 AV GUSTAVE EIFFEL* 33600 PESSAC * TEL : 05.57.26.44.15
Site internet : <http://nouvelle-aquitaine.ffgym.fr> * N° de SIRET : 379 924 079 00039
N° de déclaration d'activité : 75331162933

