

FPC TU-GAM-GAF – APPRENTISSAGE DES SERIES DE TEMPO

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'apprentissage des séries de tempo

CONTENUS

- Répondre aux problématiques ci-dessous :
 - comment enseigner les tempos pour avoir une vitesse optimale
 - quelles qualités physiques doit-on développer pour optimiser la vitesse de déplacement
 - quels outils pédagogiques faut-il utiliser pour gagner en vitesse de déplacement
 - quels sont les fondamentaux de l'entraînement pour gagner en vitesse
- Les différentes formes de tempo (en déplacement et pour réaliser une acrobatie)
- Les courbettes des tempos
- La préparation physique spécifique à l'apprentissage du tempo
- Utilisation du fastrack, airtrack et du trampoline
- Travail des bases par trois, à l'arrêt, en sous et sur vitesse

METHODES UTILISEES

- Méthode pédagogique :
 - Apports théorique et mise en situation pratique
- Méthodes d'évaluation :
 - Durant la formation : Production de documents écrits. Conception et animation de séance d'apprentissage sur thème donné
 - A l'issue de la formation : questionnaire en fin de formation

FORMATEURS

- Kristof WILLERTON (GBR), champion du Monde de TU en 2013

PUBLIC

Entraîneurs de niveau fédéral et performance

PARTICIPANTS

6 stagiaires minimum

20 stagiaires maximum

(L'Académie se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits)

PREREQUIS/CONDITIONS D'ENTREE

Être licencié à la FFGym

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Lieu : Pôle France trampoline de Rennes
- Dates :
 - Vendredi 5 juillet 2024 (13h-16h/16h30-19h30)
 - Samedi 6 juillet 2024 (8h30-11h30/13h-16h)
- Durée : 12 heures
- Frais pédagogiques : 414,00 €

Les frais pédagogiques et les frais annexes sont à la charge de la structure/du participant

Les formations proposées par l'Académie sont éligibles aux financements des Opcv.

Responsable technique de la formation :

Gaël MANRY

Contact : formation@ffgym.fr

INSCRIPTION AU PLUS TARD LE 12 JUIN 2024 :

Connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Programme sous réserve de modifications