

Préparation physique du jeune gymnaste et proprioception

Formation continue

Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- Entraîneur ayant des gymnastes évoluant en compétition
- 16 ans minimum

Effectif en formation

30 stagiaires maximum

Durée 7 heures**Dates**

Samedi 15 Novembre 2025
9h30-12h30 + 13h30-18h00

Lieu

Rennes

Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR
dufoursolene@gmail.com

Hébergement/Restauration

Non proposé
Prévoir pique-nique

Frais pédagogiques

- Bénévoles : 100€
- Aide de 50€ pour bénévoles des clubs bretons Qualiclub
- Salariés : nous contacter pour obtenir devis et convention - Financement possible OPCO

Cette formation peut être couplée avec la FORMATION « Les placements de base au sol » qui se déroulera le lendemain.

FORMATION ACCESSIBLE A TOUTES LES DISCIPLINES**OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION**

- **La préparation physique chez le jeune gymnaste ?** : quoi ? quand ? comment ? pourquoi ?
- **L'importance de la proprioception** : quoi ? quand ? comment ? pourquoi ?

SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- La formation sera assurée par RODOLPHE BOUCHÉ



Rodolphe BOUCHÉ

Entraîneur Haut Niveau GAM (30 ans au Pôle France d'Antibes)
Réfèrent-Expert de la Cellule Accompagnement Scientifique de l'Innovation et de la Performance FFGym 2025-2028
Entraîneur Samir AIT SAID, Léo SALADINO, ...

INSCRIPTIONS
Jusqu'au 5 Novembre 2025

CONTACTS

Coordonnateur pédagogique
Fanny MOREL
Fanny.morel@ffgym.fr



Contact
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes
Mail : formation.ffgymbretagne@gmail.com - Tel : 02 23 46 73 81
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049