



Mémo

LA SOUPLESSE (2)

*« Formation continue des entraîneurs de
Danse sur Glace et de Patinage Artistique »*

LYON : Mardi 25 Mars 2008
Patinoire de Baraban



I - Thème

« De l'échauffement au développement de la Souplesse en GR – adaptation en Sports de Glace : Facteurs techniques et physiques »

II – Objectifs

a) Objectif général :

Suite à la 1^{ère} journée de FPC identifiée sur ce thème en 2007, et face à la demande importante d'informations concrètes sur les questions liées au travail de la souplesse, il a semblé opportun de proposer une 2^{ème} journée de formation continue à l'ensemble des entraîneurs diplômés PA/DG.

b) Objectifs spécifiques :

Apporter du contenu PRATIQUE et de la méthode aux entraîneurs qui entraînent ou souhaitent entraîner des compétiteurs individuels et couples en patinage artistique et danse sur glace. Reprendre et compléter les développements méthodologiques engagés la saison dernière sur le travail de la Souplesse et ses incidences sur le travail technique.

III - Intervenants

Anne Valérie BAREL (Entraîneur pour la Ligue IDF de Gymnastique Rythmique)

« Educatifs pour la formation du patineur/se, Techniques d'échauffement et de développement de la Souplesse en GR »

Intervention théorique et pratique en salle de sport - Prévoir une tenue vestimentaire adaptée.

Adriana TEOLI (Professeur de Danse Classique DE de Danse et enseignante à l'Université de Lyon - spécialiste de Danse sportive - Danses Latines, intervenant au sein de l'Ecole Fédérale de Danse sur Glace de Lyon Baraban) « Le travail de la souplesse chez les enfants et les adolescents »

Intervention en salle

Marie Christine OKEL (Cadre Technique National Sports de Glace en charge de la formation) - Rappels et synthèse de la journée (1) de FPC sur ce thème. Les points techniques essentiels.

Intervention en salle



IV - Déroulement du séminaire

La journée de formation est ouverte à tous les entraîneurs de Danse sur Glace ET de Patinage Artistique diplômés.

Mardi 25 Mars

- **9h00 - 9h30** : Accueil à la patinoire Baraban - Lyon
- **9h30 - 11h00** - Salle : *La Souplesse - Rappels méthodologiques et synthèse des contenus pratiques vus en FPC (1) - MC. OKEL*
- **11h00 - 14h00** - Salle de Danse : *Les techniques d'assouplissement / contenus pratiques - AV. BAREL*
- **14h00 - 14h30** : Pause café
- **14h30 - 16h30** - Salle de Danse : *De l'échauffement vers l'assouplissement / Présentation pratique avec des danseurs classiques et des danseurs sur glace - A. TEOLI*
- **16h45 - 17h15** - Salle : *Débriefing*
- **17h15** : Départ

V - Financement

Coût d'inscription : 50 € (frais de restauration inclus)

DTN - For : Prise en charge (*) des cadres techniques, des intervenants et de la location des salles, matériel.

**Prise en charge = déplacement / restauration.*

VI - Matériels

- *Ordinateur*
- *Vidéo projecteur + écran*
- *Rétroprojecteur*
- *Tableau blanc*
- *Feutres veleda*
- *Dossiers des interventions*



FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS DE PATINAGE
LA SOUPLESSE (2) - Lyon 25 Mars 08
Fiche signalétique de confirmation

Nom :

Prénom :

Club :Ligue :

Discipline.....

Dernier diplôme obtenu/ Formation en cours :
.....

Adresse :

Téléphone :

Email :.....

Participation :

Oui : Non :

Signatures :

L'entraîneur :

Le Club :

Fiche à retourner à la FFSG à l'attention de Christèle GAUTIER, avant le lundi 17 Mars 2008 - délai de rigueur.