

## Compétition 1 (Introduction) - GAM & GAF

La formation de compétition introduction comprend les connaissances théoriques et techniques sur tous les engins GAM pour préparer l'entraîneur à entraîner au secteur compétitif.

### Objectives

- Planifier une session d'entraînement
- Planifier une saison de compétition
- Connaître les bases de la nutrition
- Appliquer des principes de psychologie du sport pour cette clientèle de gymnastes
- Acquérir les compétences nécessaire en enseignement pour le niveau compétitif
- Acquérir une compétence technique sur les divers engin et appliquer ces connaissances avec des gymnastes de niveau compétitif
- Acquérir les compétences de base en préparation physique et les appliquer pour le niveau compétitif

### Target audience

- Des entraîneurs formés en fondement gymnique qui veulent se former pour oeuvrer avec les clientèles suivantes:
- Groupes de préparation à la compétition
- Compétition régional
- Défi de base