















































































	STAGE D'ENTRAINEMENT ET DE FORMATION pour GYMNASTES ET ENTRAINEURS Gymnastique Artistique Masculine, Juniors, Tirrenia (ITA), 19 - 29 juillet 2011 PROGRAMME GENERAL					
---	---	--	--	--	---	---

Heure	Mardi 19.07	Mercredi 20.07	Jeudi 21.07		Vendredi 22.07		Samedi 23.07	
07h30	<div></div> <div>Arrivée de tous les participants</div>	Réveil	Réveil		Réveil		Réveil	
08h00		 Petit déjeuner	 Petit déjeuner	 Petit déjeuner	 Petit déjeuner			
08h45-09h45		Temps libre pour tous les participants	<div>Théorie</div>  Briefing critères et systèmes de sélection FV	<div>Théorie</div>  Briefing planification et compétition FV	<div>Théorie</div>  Briefing ex. au sol - évolution aux compétitions DL			
09h30-10h00		<div>Réunion</div>  Ouverture stage Appel Organisation	<div>Entraînement</div> 	 Chorégraphie échauffement RB	 Chorégraphie échauffement RB			
10h00-10h30				 Prép. articulations All coaches	 Prép. articulations All coaches			
10h30-11h15		<div>Entraînement</div> Entraînement libre (préparation physique / entraînement technique)		 Circuit force bras tendus Experts	 Circuit force bras fléchis Experts	 Circuit force bras tendus Experts		
11h15-12h15				 Sol acrobatie en arr. VP	 Cheval arçons 1 st part VB	 Barre paral. support VB		
12h45		 Déjeuner		 Déjeuner	 Déjeuner	 Déjeuner		
14h00-16h00		 Plage		 Plage	 Plage	 Plage		
16h30-17h30		<div>Entraînement</div>  Circuit force bras fléchis Experts	<div>Entraînement</div>  Chorégraphie échauffement RB	<div>Entraînement</div>  Chorégraphie échauffement RB	<div>Entraînement</div>  Chorégraphie échauffement RB			
17h30-18h30						 Sol acrobatie en av. VP	 Cheval arçons 2 ^e partie VB	 Barre paral. suspension VB
18h30-19h30						Entraînement technique libre Structures de base		Entraînement technique libre Structures de base
20h00		 Dîner	 Dîner	 Dîner	 Dîner			

Heure	Dimanche 24.07		Lundi 25.07		Mardi 26.07	Mercredi 27.07		Jeudi 28.07		Vendredi 29.07	
07h30	Réveil		Réveil		 Excursion à Florence et Pise	Réveil		Réveil		 Départ de tous les participants	
08h00	 Petit déjeuner		 Petit déjeuner			 Petit déjeuner		 Petit déjeuner			
08h45-09h45	Théorie	 Briefing Mises à jour Code de P. MA	Théorie	 Briefing Mises à jour Reg. FIG MA		Temps libre pour tous les participants		Théorie	 r.à.d.		
09h30-10h00	Entraînement	 Chorégraphie échauffement RB	Entraînement	 Chorégraphie échauffement RB		Entraînement	 Briefing pour entraîneurs et gymnastes	Entraînement	 Chorégraphie échauffement RB		
10h00-10h30		 Prép. articulations All coaches		 Prép. articulations All coaches					 Prép. articulations All coaches		
10h30-11h15		 Circuit force bras fléchis Experts		 Circuit force bras tendus Experts					 Circuit force bras tendus Experts		
11h15-12h15		 Anneaux 1 ^{ère} partie JI		 Saut 1 ^{ère} partie DL					Entraînement technique libre Structures de base		
12h45	 Déjeuner		 Déjeuner			 Déjeuner		 Déjeuner			
14h00-16h00	 Plage		 Plage			 Plage		 Plage			
16h30-17h30	Entraînement	 Chorégraphie échauffement RB	Entraînement	 Chorégraphie échauffement RB		Entraînement	 Barre fixe 1 ^{ère} partie LM	Entraîn.	Entraînement technique libre - Structures de base		
17h30-18h30		 Anneaux 2 ^{ème} partie JI		 Saut 2 ^{ème} partie DL					Réunion		 Réunion de clôture Remarques
18h30-19h30		Entraînement technique libre - Structures de base		Entraînement technique libre - Structures de base					Temps libre pour tous les participants		
20h00	 Dîner		 Dîner			 Dîner		 Banquet			

Le staff - abréviations					
JW=Jacob WISCHNIA (UEG)	MA=Mircea APOLZAN (UEG)	FV=Fulvio VAILATI (ITA)	JI=Jordan JOVTCHEV (BUL)	VB=Valeri Belenki (GER)	LM=Laurent Maertens (FRA)
VP=Valentin POTAPENKO (FRA)	DL=Diego LAZZARICH (ITA)	AF=Alberto FORNERA (ITA)	RB=Rossana BONZI (ITA)	RS=Rino SCALA (ITA)	RH=Robert HIRSCH (GER)

Informations supplémentaires

- Adresse du stage d'entraînement: C.N.A. CONI, Via dei Vannini, 56018 Tirrenia, Italia;
Tel.: +390.50.394.00; Fax.: +390.50.323.92
E-mail: cpotirrenia@coni.it
Web-site: <http://tirrenia.coni.it/>
- Le stage d'entraînement UEG est organisé avec le support de:
ITALIAN GYMNASTICS FEDERATION (FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA)
Viale Tiziano 70, 00196 ROMA, ITALIA,
Tel.: +39.06.3685.8177; Fax.: +39.06.3685.8113
E-mail: info@federginnastica.it
Web-site: www.federginnastica.it

- Le staff et ses fonctions:

No.	Nom et prénom	Fonction	Téléphone	E-mail
1.	WISCHNIA Jacob (ISR)	Responsable UEG	+972.54.468.0770	wischs@yahoo.com
2.	APOLZAN Mircea (ROU)	Responsable UEG	+40.744.35.84.83	mapolzan@romgym.ro
3.	SCALA Rino (ITA)	Directeur Administrative	+39.339.834.5354	rino.scala@libero.it
4.	FORNERA Alberto (ITA)	Assistant Directeur Admin.	+39.339.466.2157	inuvik@internetpiu.com
5.	VAILATI Fulvio (ITA)	Expert	+39.029.550.66276	fulvio.vailati@federginnastica.it
6.	IOVTCHEV Jordan	Expert	+359.888.441.930	jovtchevs@hotmail.com
7.	LAZZARICH Diego (ITA)	Expert	+39.333.2023.464	dglzrch@yahoo.it
8.	BONZI Rossana (ITA)	Expert	+39.347.5284.841	fililand1@libero.it
9.	POTAPENKO Valentin (FRA)	Expert	+33.387.367.614	le_russe_57@hotmail.com
10.	MAERTENS Laurent (FRA)	Expert	+33.687.140.356	maertens.laurent@free.fr
11.	BELENKI Valeri (GER)	Expert	+49.711.358.1525	valeri@belenki.de
12.	HIRSCH Robert (GER)	Vidéo	+49.30.551.226.00	rob_hirsch@web.de
13.	Dr. LOSCHIAVO Pierro (ITA)	Assistance médicale		