

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Parcours de
formation
continue

2026

INSEP, Paris (11 avenue du Tremblay, 75012)

Organisé par le Comité Régional Île-de-France de Gymnastique

Action financée par la Région Île-de-France

OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette brochure présente **un parcours de formation continue**, d'un volume de 10h30, à destination des entraîneurs de gymnastique rythmique, en cohérence avec :

- les enjeux actuels de la discipline,
- l'évolution du code de pointage,
- les besoins identifiés sur le terrain par les entraîneurs et les structures fédérales.

L'ambition de ce parcours est de proposer une formation concrète, inspirante et transférable, favorisant à la fois l'enrichissement des contenus d'entraînement et la réflexion pédagogique collective.

VOLUME DE FORMATION →

10H30

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Le parcours repose sur les axes suivants :

- Installer la musicalité dès l'échauffement
- Améliorer les placements et les alignements corporels des gymnastes
- Développer la compréhension du lien entre musique, tonus et geste
- Jouer avec les rythmes, les dynamiques et les intentions du mouvement
- Construire des phrases chorégraphiques cohérentes et lisibles
- Articuler les choix artistiques avec les attendus du code de pointage GR



© FBI

FORMAT GÉNÉRAL DU PARCOURS

Le parcours est composé de trois demi-journées de formation, réparties sur deux jours, et articulées autour de trois thématiques centrales :

- L'échauffement comme support pédagogique,
- Le travail postural,
- La musicalité et la composition du mouvement.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Formation à destination :

- Entraîneurs FFGym entraînant sur niveau de Performance titulaires d'une certification professionnelle,

Nombre minimum de participants : 20

Nombre de participants limité à 40

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Nous contacter !

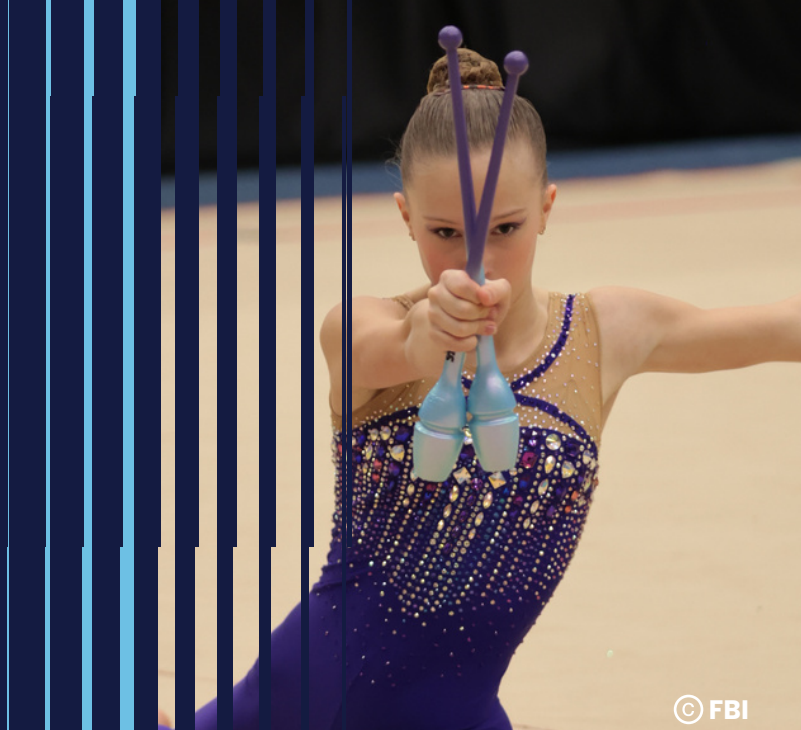
INTERVENANTS

- **Grégory MILAN** – Préparateur corporel et artistique
- Présence des **entraîneurs du pôle Espoir d'Île-de-France** permettant de faire le lien entre attentes du haut niveau et la réalité des clubs.
- Présence d'une **juge internationale**

Support pratique envisagé avec la participation de :

- 3 gymnastes du Pôle Espoir IDF,
- 4 gymnastes des Ruches niveau 3,
- 1 gymnaste issue des clubs des entraîneurs stagiaires.

CONTENU DÉTAILLÉ DES REGROUPEMENTS



Regroupement 1

Bases posturales et musicalité
dès l'échauffement

 Durée : 3h30

 Date : dimanche 15 mars 2026
de 14h à 17h30

 INSEP : 11 Avenue du Tremblay 75012 Paris

Regroupement 2 & 3

Musicalité, rythme et intention &
Composition et cohérence avec le code GR

 Durée : 7h00 (2 x 3h30)

 Date : dimanche 5 juillet 2026
de 9h30 à 13h00 / 14h30 à 18h

 INSEP : 11 Avenue du Tremblay 75012 Paris

À l'issue de la session 1, le stagiaire sera capable de :

- Installer la musicalité dès l'échauffement.
- Corriger les placements et les alignements corporels.
- Comprendre le lien entre musique, tonus et geste.

À l'issue de la session 2, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre le rythme et les variations de dynamisme.
- Jouer avec les intensités du mouvement.
- Développer la présence et l'engagement corporel de la gymnaste.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- *Analyse musicale collective*
- *Méthodologie de composition.*
- *Ateliers de création chorégraphique.*
- *Corrections individualisées.*
- *Feed Back individualisés*
- *Alternance d'apports théoriques et de situations pédagogiques*
- *Captations vidéo*
- *Démonstrations pratiques*

À l'issue de la session 3, le stagiaire sera capable de :

- Construire une phrase chorégraphique cohérente.
- Comprendre les attendus du code de pointage.
- Structurer une composition efficace et lisible

GRÉGORY MILAN

PRÉPARATEUR CORPOREL
ET ARTISTIQUE

De l'Opéra au Praticable...



EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Grégory MILAN a travaillé avec les plus grands.

De Simone BILES à l'Ensemble FRANCE, il est une star dans son domaine d'intervention.

(1985-1992)

Formé à l'**École du Ballet de l'Opéra de Paris** sous la direction de Claude Bessy, Grégory Milan débute sa carrière professionnelle au sein du Corps de Ballet de l'Opéra de Paris (1992-1993), avant d'intégrer le **Ballet de la Communauté de Madrid** dirigé par Victor Ullate (1993-1997).

(2008)

Il met fin à sa carrière de danseur professionnel et s'oriente vers la création et la transmission. Dès 2009, il développe ses projets en tant qu'artiste chorégraphique et fonde en 2011 la **Grégory Milan Danse Compagnie**. Il intervient également comme maître de ballet et accompagnateur artistique.

(1997-2008)

Il poursuit ensuite son parcours au **Ballet de l'Opéra de Bordeaux**, sous les directions successives d'Éric Wuan puis de Charles Jude. Cette riche carrière au sein de compagnies de renom lui permet d'acquérir une maîtrise approfondie du placement, de la musicalité et de l'exigence technique propres au haut niveau.

(Depuis 2013)

Il collabore avec la **Fédération Française de Gymnastique**, où il intervient comme préparateur artistique auprès des **différents collectifs FRANCE** (GAM, GAF, GR, GAc, Aérobie). Il accompagne les gymnastes et les entraîneurs sur le placement technique, la qualité du mouvement, l'expression et la cohérence artistique.

Son intervention en formation continue vise à transmettre des outils concrets pour enrichir le travail corporel, affiner le placement et renforcer la dimension artistique spécifique à la gymnastique rythmique.



© FBI

ÉVALUATION ET CERTIFICATION

- QCM de validation à l'issue de chaque session.
- Délivrance d'un certificat CRIFGYM – "Parcours Musicalité & Mouvement en GR".
- Délivrance d'un badge numérique.

Une évaluation de satisfaction sera réalisée à l'issue de la formation.

Une attestation de présence sera remise aux stagiaires.

TARIF

Tarif par participant :
300 € les 3 sessions

Financement possible par les OPCO

CONTACTS

Comité Régional Île-de-France de Gymnastique
1 allée Scheurer Kestner – 92150 Suresnes

INSCRIPTION

CLIQUEZ ICI

Date limite d'inscription :
27 février 2026



Le CIFF se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits

✉ ciff@crif-ffgym.fr

✉ thomas.thibedore@ffgym.fr

🌐 www.crif-ffgym.com