



CHOLET
14 - 15 MAI 2026



REGROUPEMENT NATIONAL FREESTYLE

PUBLICS CONCERNÉS PAR LE REGROUPEMENT

- 1 – Les patineurs licenciés dans un club de la FFSG, engagés dans une démarche de compétition et de perfectionnement.**
- 2 – Les éducateurs sportifs diplômés en activité et/ou bénévoles en club, dans un cadre de formation continue.**

10 heures de formation et d'activités : ateliers sur glace et hors glace + activité de loisir

**Renseignements et FICHE D'INSCRIPTION à ENVOYER à
ldeville@ffsg.org ET csns@ffsg.org AVANT LE 30 avril 2026**



CHOLET

14 - 15 MAI 2026

OBJECTIFS DU REGROUPEMENT

**PERFECTIONNER LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE DU FREESTYLE
- LES SAUTS ET LES MODULES -**

ATELIERS DU REGROUPEMENT

1. Initiation et travail technique sur tous les modules et les rampes utilisés lors du championnat de France.
2. Travail technique sur la qualité et les différentes phases des sauts (Barils, Hauteur, Tremplin).
3. Montage de programmes de sessions Freestyle (solos et teams) + travail des éléments chorégraphiques.
4. Préparation physique générale adaptée au développement des habiletés techniques des sauts en hauteur et en longueur. Apprentissages de routines hors glace : renforcement musculaire, avec un double objectif : explosivité et puissance.
5. La récupération du sportif / L'antidopage





CHOLET

14 - 15 MAI 2026

ORGANISATION ET PLANNING PRÉVISIONNEL



- Regroupement co-organisé et pris en charge par la DTN et la CSNSE de la FFSG
- Participation des stagiaires : **50 €**, pour les frais de nourriture du midi et l'activité loisir

Jeudi 14 mai

09H30 : accueil des stagiaires à la patinoire

10H00 – 12H00 : activités sur glace – Initiation et travail technique sur les modules et les rampes FS/IC

12H00 – 13H00 : pause déjeuner

13H00 – 15H00 : activités hors glace – PPG, routines de renforcements spécifiques, la détente hauteur et longueur

15H00 – 15H30 : atelier thématique - La récupération du sportif / L'antidopage

16H30 – 18H00 : activités de loisir / Initiation Parkour / Freerun / Ninja Warrior

18H00 : fin de la première journée du regroupement

Vendredi 15 mai

09H00 – 11H00 : activités sur glace – Travail de la qualité des sauts (Barils, Hauteur, Tremplin)

11H00 – 11H30 : pause et débriefing de stage

11H30 – 13H30 : activités sur glace – Montage de programmes de sessions Freestyle (solos et teams) + travail des éléments chorégraphiques

13H30 – 14H30 : pause déjeuner

14H30 : fin du regroupement

Intervenants techniques : David GUILLEMOT (professionnel Freestyle et spectacle), Cadre Athlétisme (travail des ateliers au sol), Ludovic Deville (réfèrent Sports Extrêmes à la DTN, coordination du regroupement et atelier récupération / Antidopage)

IMPORTANT

En dehors des activités du regroupement, les mineurs devront être encadrés sous la responsabilité de leurs parents ou de leur club



CHOLET

14 - 15 MAI 2026

FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE REGROUPEMENT NATIONAL FREESTYLE

STAGIAIRE

NOM :

PRENOM :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

CLUB :

DATE DE NAISSANCE :

N° DE LICENCE :

COORDONNEES DU RESPONSABLE(S)

LEGAL DU STAGIAIRE (si mineur) :



Renseignements et FICHE D'INSCRIPTION à ENVOYER à
ldeville@ffsg.org ET csnse@ffsg.org AVANT LE 30 avril 2026