

## Rapport FIG Training Camp Africa zone 1 Tunis (Tunisie) :

Du 12 au 21 janvier 2017 avait lieu un Camp d'entraînement FIG pour les pays de la zone 1 d'Afrique à Tunis, en Tunisie.

A cette occasion, la FIG a désigné deux experts internationaux pour encadrer ce stage, Pedro Roque (Portugal) pour la GAF et Jacques Renson pour la GAM.

L'encadrement consistait, pour une partie, à la formation des entraîneurs par la mise en place de cours théoriques (planification de l'entraînement, préparation physique, traumatologie et pathologie liées à la gymnastique) ainsi que l'explication et la proposition du programme des groupes d'âge de la FIG et pour une seconde partie à l'entraînement des gymnastes de chacun des pays participants.

Ce stage a accueilli 20 entraîneurs et 20 gymnastes de 5 pays : Algérie, Egypte, Maroc, Libie, Tunisie.

Nous avons, (comme lors de chaque organisation FIG) été accueilli par le Comité Olympique du pays organisateur, le Comité Olympique Tunisien.

Le stage s'est déroulé dans une excellente atmosphère d'échange et de convivialité entre les gymnastes et les entraîneurs.

La majorité de ces candidats travaillent comme professionnels dans la gymnastique au niveau national et avec des équipes nationales.

Ci bas quelques photos ainsi que le planning du stage.



**Jacques Renson.**  
**Entraîneur National**  
**GAM FLGym.**

# FIG TRAINING CAMP FOR AFRICAN ZONE 1 FEDERATIONS

Tunis, Tunisia --- January 12-21, 2017

## Training Camp Schedule

version January 7, 2017

	Friday January 13	Saturday January 14	Sunday January 15	Monday January 16	Tuesday January 17	Wednesday January 18	Thursday January 19	Friday January 20	Saturday January 21	
Thursday, January 12, 2017 – Arrival of experts & participants	08:00-09:00	Breakfast								
	09:30-10:30		Technical lecture	Technical lecture	Technical lecture	DAY FREE	Technical lecture	Technical lecture	Free time for gymnasts  Lectures for coaches	
	10:30-12:30		15m directed warm-up 35m Phys. Prep. + handstand progr. 30m M x 2 events 30m W x 2 events 10m warm-down	15m directed warm-up 35m Phys. Prep. + handstand progr. 30m M x 2 events 30m W x 2 events 10m warm-down	15m directed warm-up 35m Phys. Prep. + handstand progr. 30m M x 2 events 30m W x 2 events 10m warm-down		15m directed warm-up 35m Phys. Prep. + handstand progr. 30m M x 2 events 30m W x 2 events 10m warm-down	15m directed warm-up 35m Phys. Prep. + handstand progr. 30m M x 2 events 30m W x 2 events 10m warm-down		
	12:30-15:00	Lunch & Free Time								
	15:00-18:00	18:00 Meeting for the experts	20m directed warm-up 10m handstand progr. 40m M x 3 events 40m W x 3 events 20m Phys. Prep. 10m warm-down (Meeting with coaches to evaluate level of gymnast and focus for the rest of the camp).	20m directed warm-up 10m handstand progr. 40m M x 3 events 40m W x 3 events 20m Phys. Prep. 10m warm-down	Free time for gymnasts  Lectures for coaches	DAY FREE	20m directed warm-up 10m handstand progr. 40m M x 3 events 40m W x 3 events 20m Phys. Prep. 10m warm-down	20m directed warm-up 10m handstand progr. 40m M x 3 events 40m W x 3 events 20m Phys. Prep. 10m warm-down	20m directed warm-up 10m handstand progr. 40m M x 3 events 40m W x 3 events 20m Phys. Prep. 10m warm-down	
	19:00-20:00	Dinner & Free Time								
	20:00-21:00	Brief Opening Session 20:00-21:00	20:00-21:30 Introduction safety and physical preparation for young gymnasts	20:00-21:30 Presentation of the age group program		DAY FREE				
	January 21, 2017 – Departures of experts & participants									