

Au-delà de la performance physique,

Et à travers le travail fourni, la pratique de la gymnastique masculine à haut niveau participe à la **construction identitaire** des jeunes.

L'investissement de longue haleine favorise le goût du **travail**, de l'**effort** et de l'**entraide** dans le **respect des règles**, des **autres** et du **matériel**. Les développements physique, moteur et intellectuel induits par la **rigueur** de l'entraînement sont en parfaite **harmonie** avec la pratique.

La gymnastique artistique est l'une des disciplines les plus exigeantes. C'est pourquoi l'**hygiène de vie** et le **respect** du corps sont des conditions primordiales d'évolution.

Viens te perfectionner et entre dans la grande **famille** de la **Gymnastique Féminine de haut niveau**.

Nous contacter :



Centre de formation GAF  
Complexe sportif Alfred Nakache  
19, rue Danton  
34200 Sète  
Tel: 06.71.42.10.45  
Mail: Nicolas.brianc@gmail.com

Comité départemental de gymnastique de l'Hérault  
Maison des sports Nelson Mandela  
66, Esplanade de l'Égalité  
34080 Montpellier  
Tel: 06.99.48.39.16 / 06.27.96.22.08  
Mail: comgym.34@orange.fr



# La Gymnastique Artistique Féminine dans l'Hérault

Le comité départemental de gymnastique de l'Hérault vous présente son centre de formation de Sète



Nicolas Brianc, diplômé du brevet d'Etat d'éducateur sportif deuxième degré en gymnastique, dispense des entraînements de qualité dans un contexte sécurisé.



« Je pense que ma médaille va redonner de l'élan à la gymnastique féminine française. L'aventure ne fait que commencer ! »  
- **Claire Martin**  
médaillée de Bronze aux championnats d'Europe 2015 à Montpellier

## Un début à tout...

La gymnastique de haut niveau demande des aptitudes physiques et intellectuelles importantes qui se développent dès le plus jeune âge et grâce à de nombreux entraînements, mais la scolarité reste notre priorité ... c'est pourquoi les établissements participant au projet, l'école renaissance, le collège Victor Hugo et le lycée Paul Valéry travaillent en étroite collaboration avec le centre de formation GAF à la réussite scolaire et sportive des jeunes participants au programme.

**Une équipe pédagogique, soucieuse de ta réussite scolaire ainsi que des horaires aménagés proposés par le collège et le lycée, te permettrons d'évoluer dans les meilleures conditions et de t'épanouir dans ta passion.**

Notre structure d'accueil départementale a pour vocation la formation gymnique des jeunes du CM1 au lycée vers le plus haut niveau avec orientation vers les pôles espoirs et France en favorisant l'épanouissement personnel des intéressés.



« C'est surper. J'ai pensé à réussir mon coucours, tout simplement. »  
- **Emilie Le Penec**  
médaillée d'or aux JO d'Athènes en 2004 à seulement 16 ans

## Le centre de formation

Les entraînements sont dispensés par des entraîneurs diplômés d'Etat dans la structure de la salle Vincent-Ferrari (SVF)

La formation est structurée à raison de deux entraînements par jour, à hauteur de 20 heures par semaine. Des stages extérieurs viennent enrichir la formation, agrémentés par la présence des meilleures gymnastes française.

Des temps de repos et de récupérations sont programmés et indispensables à l'équilibre des jeunes et leur évolution gymnique.

## Suivi des gymnastes

Les gymnastes sont au cœur de nos préoccupations. Des professionnels et spécialistes dans les domaines médical et scolaire optimisent la réussite sportive et permettent un développement dans les meilleures conditions.

## Objectifs sportifs

Chaque année nos jeunes sportifs excellent dans les championnats de haut niveau.

Notre objectif majeur est d'amener nos athlètes à se dépasser afin de côtoyer les compétitions les plus prestigieuses.