



CATALOGUE DE FORMATIONS

2018/2019

Catalogue de formations du Comité
Régional de Gymnastique du Grand Est

 formation@ffgymgrandest.fr

 <http://grand-est.ffgym.fr/formations>

Introduction

Vous venez d'ouvrir le 2ème catalogue de formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, celui pour la saison 2018/2019 !

Cette année, le Comité fait la part belle à tous ses licenciés : vous retrouverez au fil des pages des formations dont vous, votre club, étiez demandeurs. Prenez le temps de le feuilleter et d'y trouver celle qui vous correspondrait... car il y a forcément une formation, un apprentissage et des compétences que vous souhaitez acquérir pour aider votre club !

Les tarifs de chaque formation se trouvent en page 41.

Pour toute question, demande de renseignements à propos des formations, vous pouvez vous adresser à Amanda WERNERT, responsable des formations du Comité Régional : formation@ffgymgrandest.fr / 03 88 26 94 69 (contact en page 42).

Bonne saison de formations à tous !



SOMMAIRE

FORMATIONS 2018/2019



Formations de juges

| | |
|------------------------------|----------|
| ◆ Juge GAM N1 | p. 4 - 5 |
| ◆ Juge GAM N2 | p. 6 |
| ◆ Juge GAM N3 | p. 7 |
| ◆ Juge GAF N1 | p. 8 - 9 |
| ◆ Juge GAF N2 | p. 10 |
| ◆ Juge GAF N3 | p. 11 |
| ◆ Juge GR N1 | p. 12 |
| ◆ Juge GR N2 et N3 | p. 13 |
| ◆ Juge TRA N1 | p. 14 |
| ◆ Juge TRA N2 et N3 | p. 15 |
| ◆ Juge GAc N1, N2 et N3 | p. 16 |
| ◆ Juge TU N1 et N2 | p. 17 |
| ◆ Juge AER N1, N2 et N3 | p. 18 |
| ◆ Juge Team Gym N1, N2 et N3 | p. 19 |



Formations de cadres

| | |
|------------------------------|-------|
| ◆ Animateur GAM/GAF | p. 21 |
| ◆ Animateur GR | p. 22 |
| ◆ Animateur TRA | p. 23 |
| ◆ Animateur GAc | p. 24 |
| ◆ Animateur Baby Gym | p. 25 |
| ◆ Animateur Gym Santé Sénior | p. 26 |
| ◆ Animateur Free Style Gym | p. 27 |



SOMMAIRE

FORMATIONS 2018/2019



Formations continues

- ◆ Préparation mentale p. 29
- ◆ Préparation physique p. 30
- ◆ Préparation corporelle p. 31
- ◆ Parades et manipulations p. 32
- ◆ Nutrition p. 33
- ◆ Recyclage Baby Gym p. 34
- ◆ Recyclage Gym Santé Sénior p. 35
- ◆ Technique/échauffement GR p. 36



Formations express

- ◆ Access GAM/GAF/GR p. 38
et aide animateur Baby Gym



Divers

- ◆ PSC 1 p. 40
- ◆ Tarifs p. 41
- ◆ Contact p. 42



Formations de juges



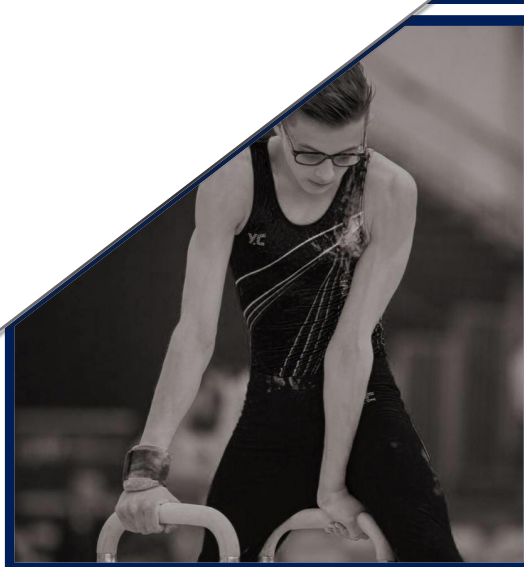
Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de juges pour les disciplines olympiques de la FFGym (GAM, GAF, GR, TRA), ainsi que l'Aérobic, le Tumbling, la GAc et la Team Gym, disciplines fédérales en plein essor.

Pré-requis pour les formations de juges :

- Âge : 14 ans (au 31 août 2019)pour les GAF
- Âge : 15 ans (au 31 août 2019) pour les autres disciplines
- Diplôme(s) : avoir validé le niveau précédent (exemple : avoir validé le N1 pour passer le N2).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :
Amanda WERNERT (contact en page 42).





JUGE GAM / Niveau 1

DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Marne

| | | | |
|-------------------------|--|------------------|-------------------------------------|
| Formations : | 13 octobre 10 novembre 11 novembre | Reims Châlons | 13h30 - 20h 9h - 17h 9h - 17h |
| Formation + Examen : | 1er décembre | Epernay | 14h - 18h |

Haute - Marne

| | | | |
|--------------|---|---------------|--|
| Formations : | 27 octobre 10 novembre 1er décembre | Nogent | 9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h/13h - 17h |
| Examen : | 8 décembre | Nogent | 9h - 12h/13h - 17h |

Ardennes

| | | | |
|--------------|---|-----------------|-------------------------------------|
| Formations : | 27 octobre 3 novembre 10 novembre | Carignan | 14h - 19h 14h - 19h 14h - 19h |
| Examen : | 24 novembre | Carignan | 14h - 19h |

Aube et Meuse : pas de formation de juge GAM sur ces territoires, mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.

Vosges

| | | | |
|--------------|--------------------------------------|---------------|--|
| Formations : | 13 et 14 octobre 20 et 21 octobre | Epinal | 13h - 18h/ 9h - 12h/13h - 17h 13h - 18h/ 9h - 12h/13h - 17h |
| Examen : | 10 novembre | Epinal | 13h - 16h |



JUGE GAM / Niveau 1

DATES LIEU(X) HORAIRES

Meurthe et Moselle

| | | | |
|--------------|--------------------|------------------------|--|
| Formations : | 20 et 21 octobre | CREPS Nancy | 9h -12h/13h - 17h <i>(les 2 jours)</i> |
| | 10 et 11 novembre | | 9h -12h/13h - 17h 9h -12h <i>(dimanche)</i> |
| Examen : | 11 novembre | CREPS Nancy | 13h - 17h |

Moselle

| | | | |
|-------------------------|--------------------|--|--------------------------|
| Formations : | 21 octobre | Yutz ou Sarregue- mines <i>(à définir)</i> | 9h -12h/13h - 17h |
| | 28 octobre | | 9h -12h/13h - 17h |
| | 4 novembre | | 9h -12h/13h - 17h |
| Formation + Examen : | 18 novembre | | 9h -12h/13h - 17h |

Bas - Rhin

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---|
| Formation : | 13 et 14 octobre | CREPS Strasbourg | 14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30 |
| Formation + Examen : | 17 et 18 novembre | CRS Mulhouse | 14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30 |

Haut - Rhin

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---|
| Formation : | 13 et 14 octobre | CRS Mulhouse | 14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30 |
| Formation + Examen : | 17 et 18 novembre | CRS Mulhouse | 14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30 |

Formations de juges



JUGE GAM / Niveau 2

DATES LIEU(X) HORAIRES

Champagne - Ardenne

| | | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|---------------------------|
| FORMATIONS | 20 octobre | | 9h - 12h/13h - 17h |
| | 3 novembre | Châlons | 9h - 12h/13h - 17h |
| | 17 novembre | | 9h - 12h/13h - 17h |
| FORMATION + EXAMEN | 24 novembre | Châlons | 9h - 12h/13h - 17h |

Lorraine

| | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--|
| FORMATIONS | 24 et 25 novembre | | 9h - 12h/13h - 17h <i>(les 2 jours)</i> |
| | 8 et 9 décembre | Tomblaine | 9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h <i>(dim.)</i> |
| EXAMEN | 9 décembre | Tomblaine | 13h - 17h |

Alsace

La formation du niveau 2 est effectuée dans les départements du Haut-Rhin et Bas-Rhin **en même temps que celle du niveau 1.**
(cf. page 5).

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/H73BWXueKNmbNJJl1>

Tarifs page 41

Formations de juges

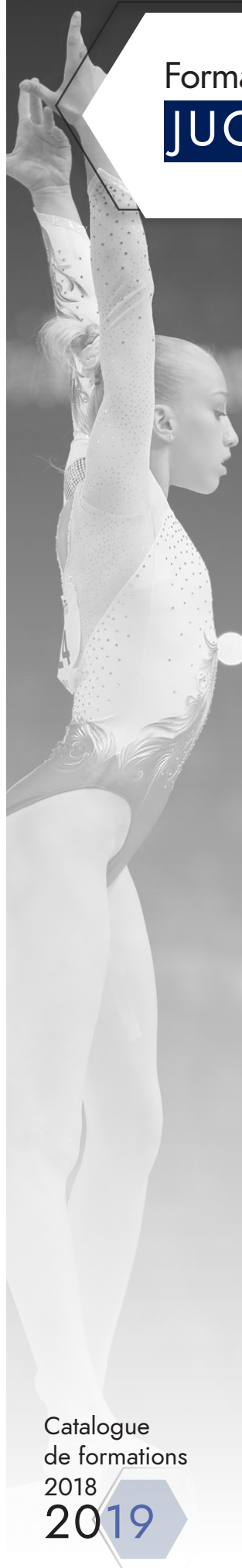


JUGE GAM / Niveau 3

| DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------------|--------------------|---|
| FORMATIONS | | |
| 20 et 21 octobre | CREPS Nancy | 10h30 - 22h 9h - 17h (<i>dim.</i>) |
| 10 et 11 novembre | CREPS Nancy | 10h30 - 22h 9h - 17h (<i>dim.</i>) |
| 17 novembre | CREPS Nancy | 10h30 - 22h |
| EXAMEN | | |
| 18 novembre | CREPS Nancy | 9h - 17h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/Kdcl1GpcXVbmRujO2>

Tarifs page 41

**JUGE GAF / Niveau 1****DATES****LIEU(X)****HORAIRES***Marne*

| | | | |
|--------------|-------------------|----------------|------------------|
| Formations : | 21 octobre | Châlons | 9h - 16h30 |
| | 17 novembre | | 13h30 - 17h30 |
| | 25 novembre | | 9h - 16h30 |
| | 1er décembre | | 13h30 - 17h30 |
| Examen : | 9 décembre | Châlons | 14h - 18h |

Haute - Marne

| | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| Formations : | 17 novembre | Chaumont | <i>à définir</i> |
| | 24 novembre | | <i>à définir</i> |
| Formation + examen | 8 décembre | Chaumont | <i>à définir</i> |

Aube

| | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------------|------------------|
| Formations : | 20 octobre | Saint André les Vergers | 14h - 18h |
| | 10 novembre | | 14h - 18h |
| | 18 novembre | | 9h - 16h |
| | 25 novembre | | 9h - 16h |
| Examen : | 9 décembre | St André les Vergers | 14h - 18h |

Ardennes

| | | | |
|--------------|-------------------|--------------------------|------------------|
| Formations : | 10 novembre | Charleville- Mézières | 14h - 19h |
| | 1er décembre | | 14h - 19h |
| | 2 décembre | | 9h-12h/14h-17h |
| Examen : | 9 décembre | Châlons | 14h - 18h |

Vosges

| | | | |
|--------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Formations : | 14 octobre | Remiremont | 9h - 16h30 |
| | 21 octobre | | 9h - 16h30 |
| | 4 novembre | | 9h - 16h30 |
| Examen : | 18 novembre | Remiremont | 9h - 16h30 |

Formations de juges



JUGE GAF / Niveau 1

DATES LIEU(X) HORAIRES

Meurthe et Moselle

| | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Formations : | 14 octobre | Tomblaine | 9h30 - 17h |
| | 21 octobre | | 9h30 - 17h |
| | 11 novembre | | 9h30 - 17h |
| Formation + examen | 18 novembre | Tomblaine | 9h30 - 17h |

Moselle

| | | | |
|--------------|--------------------|-----------------------|-----------------|
| Formations : | 27 octobre | Metz | 8h30 - 16h30 |
| | 3 novembre | | 8h30 - 16h30 |
| | 17 novembre | | 8h30 - 16h30 |
| Examen : | 24 novembre | Lieu à définir | 9h - 16h |

Meuse : pas de formation de juge GAF sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.

Bas - Rhin

| | | | |
|--------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Formations : | 14 octobre | CREPS Strasbourg | 9h - 17h |
| | 4 novembre | | 9h - 17h |
| | 17 novembre | | Lieu à définir 13h30 - 17h30 |
| Examen : | 25 novembre | CREPS Strasbourg | 14h - 17h30 |

Haut - Rhin

| | | | |
|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| Formations : | 14 octobre | CSR Mulhouse | 9h - 17h |
| | 4 novembre | | 9h - 17h |
| | 17 novembre | | 13h30 - 17h30 |
| Examen : | 25 novembre | CREPS Strasbourg | 14h - 17h30 |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/F1TSgLQ8foVg9nj1l>

Tarifs page 41

Formations de juges



JUGE GAF / Niveau 2

DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Alsace

| | | | |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------|-------------|
| Formations 67 + 68 | 14 octobre | CREPS Strasbourg | 9h - 17h |
| | 4 novembre | CSR Mulhouse | 9h - 17h |
| Formation 67 | 17 novembre | CREPS Strasbourg | 13h30-19h30 |
| Formation 68 | 17 novembre | Lieu à définir | 13h30-19h30 |
| EXAMEN | 25 novembre | CREPS Strasbourg | 8h30 - 12h |

Champagne - Ardenne

| | | | |
|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|
| FORMATIONS | 14 octobre | | 9h - 16h30 |
| | 18 novembre | Châlons | 9h - 16h30 |
| | 2 décembre | | 9h - 16h30 |
| EXAMEN | 9 décembre | Châlons | 9h - 12h |

Lorraine

| | | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| FORMATIONS | 14 octobre | | 9h - 16h30 |
| | 18 novembre | Tomblaine | 9h - 16h30 |
| | 2 décembre | | 9h - 16h30 |
| EXAMEN | 9 décembre | CREPS Nancy | 9h - 16h30 |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/zjjXbBxK88DnaYPW2>

Tarifs page 41

Catalogue
de formations
2018

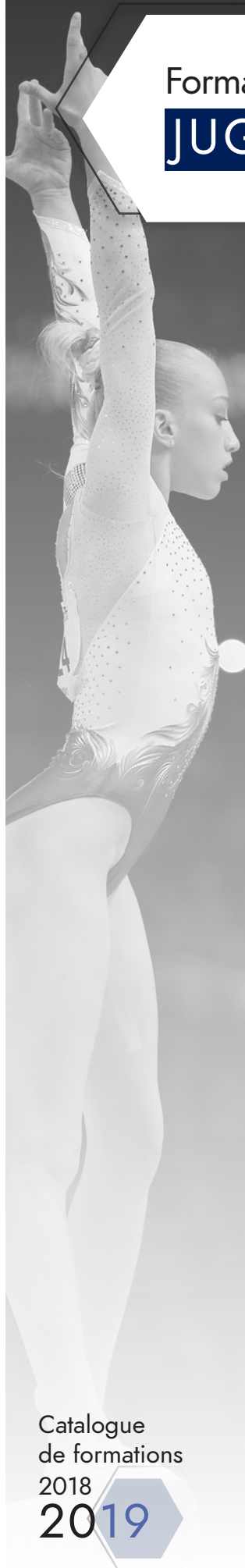
2019

10

Formations de juges



JUGE GAF / Niveau 3



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATIONS

10 novembre

CREPS Nancy

14h30 - 22h

11 novembre

CREPS Nancy

8h30 - 16h

24 novembre

CREPS Nancy

14h30 - 22h

EXAMEN

25 novembre

CREPS Nancy

8h30 - 16h

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/g7BFEPHVq3W9dSk53>

Tarifs page 41



JUGE GR / Niveau 1



DATES LIEU(X) HORAIRES

Ardennes, Marne, Haut Marne, Aube

| | | | |
|--------------|--------------------|---------------------------------|------------------|
| Formations : | 20 octobre | Charleville Mézières | 14h - 19h |
| | 24 novembre | | 14h - 19h |
| | 25 novembre | | 10h - 19h |
| Examen : | 22 décembre | Charleville Mézières | 14h - 17h |

Meuse, Meurthe et Moselle, Moselle

| | | | |
|--------------------|----------------|-------------|-------------------------|
| Formations : | 13 janvier | Metz | 9h-12h30/14h-17h |
| | 20 janvier | | 9h-12h30/14h-17h |
| | 10 mars | | 9h-12h30/14h-17h |
| Formation + examen | 17 mars | Metz | 9h-12h30/14h-17h |

Bas - Rhin, Vosges

| | | | |
|--------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| Formations : | 20 octobre | CREPS Strasbourg | 14h - 19h |
| | 21 octobre | | 8h30-12h30/13h30-17h30 |
| | 24 novembre | | 14h - 19h |
| Examen : | 25 novembre | CREPS Strasbourg | 9h-13h / 14h-17h |

Haut - Rhin

| | | | |
|--------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Formations : | 21 octobre | Saint-Louis | 9h - 17h |
| | 28 octobre | | 9h - 17h |
| | 25 novembre | | 9h - 17h |
| Examen : | 20 janvier | Saint-Louis | 9h - 17h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9sDHqDopYiOv8352>

Tarifs page 41

Formations de juges



JUGE GR / Niveau 2

DATES LIEU(X) HORAIRES

Alsace

| | | | |
|-------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|
| FORMATIONS | 21 octobre | CREPS Strasbourg | 8h30-12h30/13h30-17h30 |
| | 24 novembre | | 8h30-12h30/13h30-17h30 |
| | 25 novembre | | 8h30-12h30/13h30-17h30 |
| EXAMEN | 1er décembre | CREPS Strasbourg | 14h - 17h |

Lorraine

| | | | |
|---------------------------|----------------|-------------|-------------------------|
| FORMATIONS | 13 janvier | Metz | 9h-12h30/14h-17h |
| | 20 janvier | | 9h-12h30/14h-17h |
| | 10 mars | | 9h-12h30/14h-17h |
| Formation + Examen | 17 mars | Metz | 9h-12h30/14h-17h |

Champagne-Ardenne : pas de formation de juge N2 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/6dYCMNyDOKXtHdzj3>

Formations de juges

JUGE GR / Niveau 3

Formation ouverte

| | | |
|---|------------------|------------|
| 7 octobre | CREPS Strasbourg | 9h30 - 17h |
| Colloque régional des juges en même temps : pour les N2, N3 et N4. <i>Colloque obligatoire pour les stagiaires Niveau 3.</i> | | |

Formation ciblée

| | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 10 novembre | CSR Mulhouse | 10h - 20h |
|-------------|--------------|-----------|

EXAMEN

| | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|
| 11 novembre | CSR Mulhouse | 9h - 16h |
|--------------------|---------------------|-----------------|

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/90ma1Dx2H8eMB2yT2>

Tarifs page 41



JUGE TRA / Niveau 1

DATES LIEU(X) HORAIRES

Champagne - Ardenne

| | | | |
|--------------|--------------------|--------------|------------------------------------|
| Formations : | 17 et 18 novembre | Reims | 13h-19h/ 9h-17h (<i>dim.</i>) |
| | 24 novembre | | 9h - 17h |
| Examen : | 25 novembre | Reims | 14h - 17h |

Lorraine

| | | | |
|--------------|-------------------|-------------|-----------------|
| Formations : | 3 novembre | Metz | 13h - 19h |
| | 4 novembre | | 9h - 17h |
| | 1er décembre | | 13h - 19h |
| Examen : | 2 décembre | Metz | 9h - 17h |

Alsace : pas de formation de juge N1 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Formations de juges



JUGE TRA / Niveau 2

DATES LIEU(X) HORAIRES

Champagne - Ardenne

| | | | |
|-------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|
| FORMATIONS | 17 et 18 novembre | | 13h-19h/ 9h-17h (<i>dim.</i>) |
| | 24 novembre | Reims | 9h - 17h |
| EXAMEN | 25 novembre | Reims | 14h - 17h |

Lorraine

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| FORMATIONS | 3 novembre | | 13h - 19h |
| | 4 novembre | Metz | 9h - 17h |
| | 1er décembre | | 13h - 19h |
| EXAMEN | 2 décembre | Metz | 9h - 17h |

Alsace : pas de formation de juge N2 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/h3o7uV9vC1uMucHF2>

Formations de juges

JUGE TRA / Niveau 3

Formation

| | | |
|-------------|------|-----------|
| 10 novembre | Metz | 13h - 19h |
|-------------|------|-----------|

Formation + examen

| | | |
|--------------------|-------------|-----------------|
| 11 novembre | Metz | 9h - 17h |
|--------------------|-------------|-----------------|

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/oCkYWFLiureK52Az2>

Tarifs page 41

Formations de juges



JUGE GAc / Niveau 1

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|-------------------|----------------------------|------------------|---------------------------|
| FORMATIONS | 10 novembre 11 novembre | Tomblaine | 10h - 18h 8h30 - 16h30 |
| EXAMEN | 25 novembre | Tomblaine | 8h30 - 16h30 |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/GY0sjhYtu61fnbjE3>

Formations de juges



JUGE GAc / Niveau 2

| | | | |
|-------------------|---|------------------|--|
| FORMATIONS | 10 novembre 11 novembre 24 novembre | Tomblaine | 10h - 18h 8h30 - 16h30 15h - 19h |
| EXAMEN | 25 novembre | Tomblaine | 8h30 - 16h30 |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9a5KBsojuX2pVgF82>

Pré-formation de juges



JUGE GAc / Niveau 3

| | | | |
|----------------------|---------|-----------|----------|
| PRÉ-FORMATION | 31 août | Tomblaine | 9h - 17h |
|----------------------|---------|-----------|----------|

Cette formation sert de préparation à la formation et à l'examen du N3 (inscriptions pour le N3 auprès de l'INF).

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/VLS84xjKvAYL5tjm2>

Tarifs page 41

Formations de juges



JUGE TU / Niveau 1

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|---------------------|--|----------------|------------------------------------|
| Formations : | 24 novembre 25 novembre 8 décembre | Metz | 10h - 18h 9h - 16h 10h - 18h |
| Examen : | 9 décembre | Metz | 9h - 16h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/J807D5MjCcjZjbUi1>

Formations de juges



JUGE TU / Niveau 2

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|---------------------|--|----------------|------------------------------------|
| Formations : | 24 novembre 25 novembre 8 décembre | Metz | 10h - 18h 9h - 16h 10h - 18h |
| Examen : | 9 décembre | Metz | 9h - 16h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/yqlOXFaCNk8oCls52>

Tarifs page 41

Formations de juges



JUGE AER / Niveau 1

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Formation | 17 novembre | Châlons | 9h - 18h |
| Formation + Examen | 18 novembre | Châlons | 9h - 18h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/0v8JawL6JmrQ6O1d2>

Formations de juges



JUGE AER / Niveau 2

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|-------------------|----------------|-----------------|
| Formation | 1er décembre | Châlons | 9h - 18h |
| Formation + Examen | 2 décembre | Châlons | 9h - 18h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/XzlkK1bJMQUm7ESj1>

Formations de juges



JUGE AER / Niveau 3

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Formation | 15 décembre | Châlons | 9h - 18h |
| Formation + Examen | 16 décembre | Châlons | 9h - 18h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/70XwQaS67V1rnjn43>

Formations de juges



JUGE TMG / Niveau 1

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| Formation | 3 et 4 novembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |
| Formation + Examen | 15 et 16 décembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/haL7LFqL5xCqqaCM2>

Formations de juges



JUGE TMG / Niveau 2

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| Formation | 3 et 4 novembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |
| Formation + Examen | 15 et 16 décembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/BjxO4xPr6T5hFX973>

Formations de juges



JUGE TMG / Niveau 3

| | DATES | LIEU(X) | HORAIRES |
|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| Formation | 3 et 4 novembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |
| Formation + Examen | 15 et 16 décembre | Tomblaine | 14h-19h/9h-17h |

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/VB032lwWLUrYJab33>

Formations de cadres



Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de cadres, ouvertes aux bénévoles souhaitant s'investir dans leur club. Attention : chaque stagiaire peut s'inscrire sur les formations qu'il souhaite, et ce, à travers tout le territoire Grand Est. Cependant, il est obligatoire d'avoir fait les 2 ou 3 modules (selon la formation).

Pré-requis pour les formations de cadres :

- Âge : 18 ans pour l'Animateur Baby Gym et Gym Santé Senior, 15 ans pour toutes les autres formations.
- Tuteur : identification obligatoire dès le début de la formation
- PSC1 obligatoire pour valider le diplôme d'Animateur fédéral (cf. page 40).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 42).





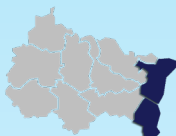


Animateur GAM/GAF

Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAM et GAF est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Activités Gymniques Acrobatiques (AGA)**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

| | Module Animer : | Module Access : | Module AGA : |
|---|--|--|--|
| Alsace :  | 20 et 21 octobre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> OU 9 et 10 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 18 novembre (9h-17h30) <i>Lieu à définir</i> | 8 et 9 décembre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> ET 5 et 6 janvier (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> |
| Champagne-Ardenne :  | 22 et 23 octobre <i>Horaires à définir</i> à Epernay | 11 et 12 février <i>Horaires à définir</i> à Epernay | 8, 9 et 10 avril <i>Horaires à définir</i> à Epernay |
| Lorraine :  | 23 et 24 octobre (13h-19h/9h-17h) à Fameck | 25 novembre <i>Horaires à définir</i> à Pont à Mousson | 4, 5 et 6 janvier <i>Horaires à définir</i> à Fameck |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions GAF : <https://goo.gl/forms/Nyt7DAaXkfMQmnk3>

Inscriptions GAM : <https://goo.gl/forms/Qi5WoQ9RGudZd0i62>

Tarifs page 41



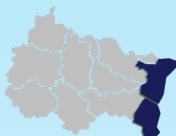


Animateur GR

Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GR est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access GR** et **Spécifique GR**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

| | Module Animer : | Module Access GR : | Module Spé. GR : |
|---|--|--|---|
| Alsace :  | 20 et 21 octobre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> OU 9 et 10 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 24 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 6, 7 avril et 16 juin (13h-19h/9h-17h) au CREPS de Strasbourg |
| Champagne-Ardenne :  | 22 et 23 octobre <i>Horaires à définir</i> à Epernay | Pas de date pour ce module. | Pas de date pour ce module. |
| Lorraine :  | 23 et 24 octobre (13h-19h/9h-17h) à Fameck | 10 novembre (9h30 - 17h30) à Vandoeuvre | Pas de date pour ce module. |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



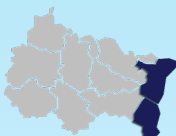


Animateur TRA

Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral TRA est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique TRA**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

| | Module Animer : | Module Access : | Module Spé. TRA : |
|---|--|--|---|
| Alsace :  | 20 et 21 octobre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> OU 9 et 10 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 18 novembre <i>Lieu et horaires à définir</i> | Pas de date pour ce module. |
| Champagne-Ardenne :  | 22 et 23 octobre <i>Horaires à définir</i> à Epernay | 11 et 12 février <i>Horaires à définir</i> à Epernay | Pas de date pour ce module. |
| Lorraine :  | 23 et 24 octobre (13h-19h/9h-17h) à Fameck | 25 novembre <i>Horaires à définir</i> à Pont à Mousson | 11, 12 et 13 février <i>Horaires à définir</i> à Fameck |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



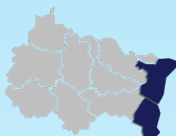


Animateur GAc

Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAc est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique GAc**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

| | Module Animer : | Module Access : | Module Spé. GAc : |
|---|--|--|---|
| Alsace :  | 20 et 21 octobre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> OU 9 et 10 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 18 novembre <i>Lieu et horaires à définir</i> | Pas de date pour ce module. |
| Champagne-Ardenne :  | 22 et 23 octobre <i>Horaires à définir</i> à Epernay | 11 et 12 février <i>Horaires à définir</i> à Epernay | Pas de date pour ce module. |
| Lorraine :  | 23 et 24 octobre (13h-19h/9h-17h) à Fameck | 25 novembre <i>Horaires à définir</i> à Pont à Mousson | Du 15 avril (14h) au 17 avril (19h) à Epinal |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



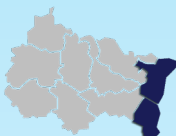


Animateur Baby Gym

Descriptif :

L'activité Baby Gym des 18 mois à 5 ans a ses particularités et demande des compétences ainsi qu'un savoir faire spécifique. Cette formation est nécessaire pour toute personne encadrant des séances afin d'animer et de développer l'activité.

Le diplôme d'Animateur fédéral Baby Gym est composé de plusieurs modules : **animer, Module Baby Gym 1 et Module Baby Gym 2.**

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

| | Module Animer : | Module Baby 1 : | Module Baby 2 : |
|---|--|---|--|
| Alsace :  | 20 et 21 octobre (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> OU 9 et 10 février (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> | 1er et 2 décembre <i>Horaires à définir</i> à Illzach | 19 et 20 janvier <i>Horaires et lieu à définir</i> |
| Champagne-Ardenne :  | 22 et 23 octobre <i>Horaires à définir</i> à Epernay | 11 et 12 février <i>Horaires à définir</i> à Chaumont | 8 et 9 avril <i>Horaires à définir</i> à Chaumont |
| Lorraine :  | 23 et 24 octobre (13h-19h/9h-17h) à Fameck | 17 et 18 novembre <i>Horaires à définir</i> à Lunéville | 5 et 6 janvier <i>Horaires à définir</i> à Lunéville |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



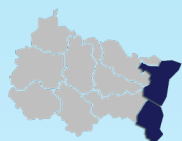
Animateur Gym Santé Sénior

Descriptif :

Apprentissage de méthodes et d'exercices adaptés au public sénior. Renforcement musculaire, stretching avec ou sans matériel, sous forme de jeux ou non pour maintenir la condition physique des séniors. Le diplôme d'Animateur fédéral Gym Santé Sénior est composé de plusieurs modules : **animer, Module spécifique Sénior**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

Alsace :



Module Animer :

20 et 21 octobre

(13h-19h/9h-17h)

Lieu à définir

OU

9 et 10 février

(13h-19h/9h-17h)

Lieu à définir

Module Spé. Sénior :

15, 16 et 17 février

Horaires à définir

à Gamsheim

Champagne-Ardenne :



22 et 23 octobre

Horaires à définir

à Epernay

Pas de date pour ce module.

Lorraine :



23 et 24 octobre

(13h-19h/9h-17h)

à Fameck

Pas de date pour ce module.

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



Animateur Free Style Gym

Descriptif :

Dernière née des activités fédérales, le Free Style Gym se veut novateur et fédérateur. C'est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.

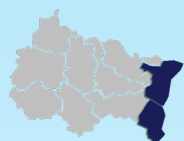
Le diplôme d'Animateur fédéral Free Style Gym est composé de plusieurs modules : **animer, module spécifique Free Style Gym.**

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

Module Animer :

Module Spé. Free Style :

Alsace :



20 et 21 octobre

(13h-19h/9h-17h)

Lieu à définir

OU

9 et 10 février

(13h-19h/9h-17h)

Lieu à définir

Pas de date pour ce module.

Champagne-Ardenne :



22 et 23 octobre

Horaires à définir

à Epernay

26 et 27 janvier

Horaires à définir

à Vitry le François

Lorraine :



23 et 24 octobre

(13h-19h/9h-17h)

à Fameck

Pas de date pour ce module.

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Formations continues de cadres

Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations continues de cadres.

Les formations continues sont créées pour aider les clubs, les entraîneurs à approfondir des connaissances théoriques et pratiques dans une discipline.

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :
Amanda WERNERT (contact en page 42).





Préparation mentale



Descriptif :

Thérapeute, kinésiologue, éducatrice sportive, formatrice et conférencière, Chantal MULLER prodigue ses conseils et son expertise auprès de la FFGym. Elle vous accompagnera tout au long de cette formation.

Vous aborderez la relation élève/professeur, le savoir être du professeur, l'adaptation, la compréhension, l'analyse et le changement.

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| DATE : | 27 et 28 octobre |
| LIEU : | CREPS de Strasbourg |
| HORAIRE : | 14h-18h (samedi) / 9h-17h (dimanche) |
| INTERVENANT(S) : | Chantal MULLER |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



Préparation physique



Descriptif :

Expert et conseiller auprès de la FFGym depuis 2012, spécialiste en évaluation du potentiel athlétique en conditionnement physique, accompagnateur pour les FPC des cadres d'état au sein de l'INSEP et membre du groupe ressources sur la préparation physique, Claude COLOMBO vous fera bénéficier de son expertise pour cette formation.

Vous aborderez avec lui tous les champs de la préparation physique, les facteurs athlétiques et les exigences de nos différentes disciplines (théorie et mise en pratique).

DATE : 13 octobre

LIEU : Tomblaine

HORAIRE : 13h30 - 18h30

INTERVENANT : Claude COLOMBO

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



Préparation corporelle



Descriptif :

Professeur de danse auprès des équipes de France GAM, GAF et de l'ensemble France de GR, Grégory MILAN vous apportera son expertise tout au long de cette formation.

Thèmes abordés : travail de barre, de la barre à terre, travail des pivots, des sauts et des équilibres.

DATE : *à définir*

LIEU : *à définir*

HORAIRE : *à définir*

INTERVENANT(S) : Gregory MILAN

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



Parades et manipulations



Descriptif :

Angelo RITORTO est la créateur d'un outil pédagogique «Gymnéo TV», qui permet aux entraîneurs GA de parfaire leur technique aux agrès, grâce à des vidéos.

Ancien entraîneur de haut niveau et formateur de DE, Angelo vous accompagnera tout au long de cette formation.

Cette formation sera axée sur l'apprentissage et les outils d'aide à la parade pour les agrès en GAF.

DATES : 1er et 2 décembre

LIEU : *à définir*

HORAIRE : *à définir*

INTERVENANT : Angelo RITORTO (Gymnéo TV)

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/u0nvUCfII9D9aSLN2>

Tarifs page 41



Nutrition



Descriptif :

Anne-Lise COLLET, conseillère en naturopathie et coach en nutrition, vous accompagnera tout au long de cette formation.

Grâce à cette formation, vous aurez la possibilité d'acquérir les bases de la diététique (en fonction de l'âge et de l'intensité de pratique), vous bénéficierez de conseils sur l'alimentation du sportif (avant, pendant et après une compétition), vous connaîtrez les principes naturels de prévention et de traitement des blessures les plus courantes (plantes, huiles essentielles, micro nutrition, hygiène de vie), et vous bénéficierez de conseils de naturopathie sur la gestion du stress, du sommeil et de la digestion.

DATES : 19 janvier **OU** 6 avril

LIEUX : Tomblaine **OU** CREPS Strasbourg

HORAIRES : 9h - 18h

INTERVENANTE : Anne-Lise COLLET

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/xXv2V0DgSLxXH8c33>

Tarifs page 41



Recyclage Baby Gym



Descriptif :

Cette formation s'inscrit dans la continuité d'un **recyclage Baby Gym, sur le thème du développement moteur chez les jeunes enfants.**

Vanessa MONY, psychomotricienne et éducatrice sportive dans un club en région parisienne, vous accompagnera dans cette formation.

Attention : un recyclage tous les 4 ans est obligatoire pour valider et/ou conserver le label Baby Gym de la FFGym.

DATE : 25 novembre

LIEU : Lunéville

HORAIRES : 9h - 17h

INTERVENANTE : Vanessa MONY

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/JwtEE3UW3zIEWKpj2>

Tarifs page 41



Recyclage Sénior



Descriptif :

Muriel VELTZ et Olivier VANWANBEKE sont 2 référents de la Gym Santé Sénior : ils vous apporteront conseils et expertise dans ce domaine, qui tend à se développer au niveau fédéral.

Au cours de cette formation, le programme fédéral «Gym Santé Sénior» vous sera présenté, ainsi que son logiciel.

Attention : un recyclage tous les 4 ans est obligatoire pour valider et/ou conserver le label Sénior de la FFGym.

DATE : 15 et 16 février

LIEU : Gamsheim

HORAIRES : *à définir*

INTERVENANTS : Muriel VELTZ et Olivier VANWANBEKE

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/zDgZKhRqC4NcNG13>

Tarifs page 41



Technique/échauffement GR



Descriptif :

Au cours de cette formation, vous apprendrez à construire un échauffement spécifique à la GR, vous étudierez les évolutions des exercices au cours de la saison, notamment en fonction de l'âge des gymnastes.

Alicia MARMONIER, entraîneur diplômée DESJEPS au Pôle Espoir de Strasbourg, assurera cette formation. Son expertise technique et son expérience dans le haut niveau seront des atouts tout au long de la formation.

| | |
|-----------------------|------------------|
| DATE : | 16 juin |
| LIEU : | CREPS Strasbourg |
| HORAIRE : | 9h - 17h |
| INTERVENANTE : | Alicia MARMONIER |

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9SebMy4aaY6AQQ602>

Tarifs page 41

Formations Express

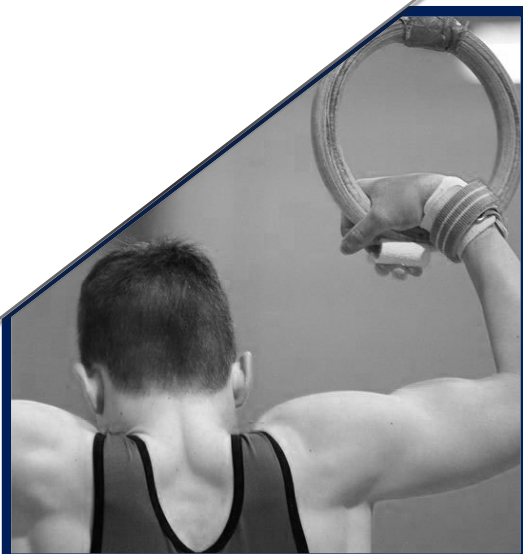


Les formations express sont mises en place pour prendre connaissance du programme fédéral Access Gym et pour acquérir les premières notions d'encadrement.

Libre à vous de vous inscrire sur la formation de votre choix sur le territoire de votre choix (Alsace, Lorraine ou Champagne-Ardenne).

Les tarifs de chaque formation sont listés en pages 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :
Amanda WERNERT (contact en page 42).



Formations express



ALSACE



**CHAMPAGNE
ARDENNE**



LORRAINE

Access Gym GAM/GAF :

18 novembre

Pas de date.

25 novembre

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/jngWukxeS9rB3Cc52>



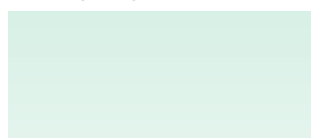
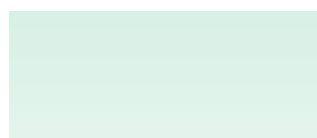
Access Gym GR :

9 ou 10 février

Pas de date.

Pas de date.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/auBavIZEOKaBWSX53>



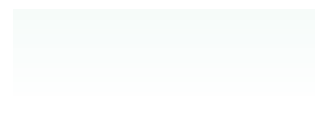
Aide Animateur Baby Gym :

Pas de date.

11 février

17 novembre

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/abRKIX0Eg4IWE0Sf2>



Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.



Retrouvez dans cette rubrique les informations sur les formations du PSC 1 (gérées par le CROS Grand Est cette saison), les informations sur les tarifs de toutes les formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, ainsi qu'une page de contacts.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 42).





PSC 1



Formation de base aux premiers secours, le **PSC 1 est obligatoire pour valider toute autre formation.**

Objectifs : être capable de réagir lors de situations de premiers secours.

Le CROS Grand Est gère les formations PSC1. **Pour les territoire de Champagne-Ardenne et de Lorraine**, merci de vous référer au CROS ou tout autre organisme proposant les formations PSC 1.

A titre exceptionnel, le PSC 1 est dispensé cette saison sur **le territoire Alsace** par le Comité Régional de Gymnastique, pour 2 dates uniquement :

- **le 1er décembre à Schiltigheim**
- **le 8 décembre à Colmar**

(10 places maximum au tarif de 32€ par personne).

Rendez-vous sur le site du CROS pour toute information sur les formations PSC 1 :

<http://lorraine.franceolympique.com/accueil.php>



CROS

GRAND EST



Tarifs

| <u>Formation</u> | <u>Prix</u> |
|--|-----------------------|
| ● Formations de juges N1 | 48 € |
| ● Formations de juges N2 | 48 € |
| ● Formations de juges N3 | 72 € |
| ● animateurs | 48 € / module |
| ● Formations continues | Prix à définir |
| ● Formations express | 48 € |
| ● Achat d'un livret de formation <i>(à commander lors de l'inscription)</i> | 5 € |
| ● Achat d'un carnet de juge <i>(à commander lors de l'inscription)</i> | 5 € |
| ● Achat d'une malette Baby Gym <i>(à commander lors de l'inscription)</i> | 32 € |
| ● Achat d'une malette Gym Sénior <i>(à commander lors de l'inscription)</i> | 60 € |
| ● Achat d'une malette Free Style Gym <i>(à commander lors de l'inscription)</i> | 46 € |



Responsable des formations du Comité Régional de
Gymnastique du Grand Est :

Amanda WERNERT

03 88 26 94 69

formation@ffgymgrandest.fr

Comité Régional de Gymnastique du Grand Est
Antenne de Strasbourg
Maison des Sports
4 rue Jean Mentelin
67035 STRABOURG

Retrouvez toutes les formations sur notre site officiel :
www.grand-est.ffgym.fr

