

## PROGRAMME DE FORMATION

# AIDE ANIMATEUR GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## INSCRIPTION

<https://forms.gle/XKrwxF3sZnEp4MA27>

## CALENDRIER

ALSACE	8 NOVEMBRE 2020 ESCHAU - Gymnase du collège
--------	--

### I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- ❖ Coanimer bénévolement sous la responsabilité d'un animateur
- ❖ Aider à l'encadrement des prestations de découverte de l'activité gymnastique rythmique
- ❖ Garantir aux pratiquants des conditions de sécurité et de maîtrise de l'environnement
- ❖ Appréhender le programme fédéral FFGym Access Gym Général GR : philosophie, objectifs, orientations
- ❖ Faciliter l'organisation des animateurs dans leurs tâches de tous les jours grâce à ce programme "clé en main "

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- ❖ Être titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- ❖ Avoir 15 ans minimum

### III - DUREE

- ❖ Formation en centre 7 heures
- ❖ Stage en structure 10 heures minimum

#### **EST FORMGYM**

Siège : Maison Régionale des Sports – 13 Rue Jean Moulin – 54510 TOMBLAINE

Contact : 03 83 26 94 69 – [formation@ffgymgrandest.fr](mailto:formation@ffgymgrandest.fr)

SIRET 83254512300016 – APE 9319Z

Enregistré sous le numéro 44540376754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

#### **IV - CONTENUS**

- ❖ Présentation des programmes Access Gym Général GR : programme papier Access Gym, vidéo sur le site Gym'technic.
- ❖ Mise en place d'une séance pratique et analyse pour comprendre la méthodologie à appliquer et la mise en œuvre sur le terrain.
- ❖ Méthodologie d'animation de l'échauffement :
  - Objectifs de chaque partie et de chaque exercice
  - Présentation de la programmation des exercices de préparation physique (développement cardio vasculaire- renforcement musculaire – préparation technique- étirement)
  - Présentation de la notion de progressivité sur les 10 niveaux
- ❖ Méthodologie de mise en œuvre des circuits techniques :
  - Objectifs de la préparation technique préalable, des exercices de référence et des exercices connexes
  - Présentation de la progression technique Evologym
- ❖ Gestion du suivi des enfants :
  - Organisation pédagogique lors des phases d'évaluation
  - Diplômes
  - Carnet de suivi
- ❖ Travaux pratiques guidés de la mise en place d'un niveau d'Access Gym Général GR

#### **V - MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS**

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre :

- ❖ Salle de formation (cours théorique)
- ❖ Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- ❖ Etude de cas concrets/ observation
- ❖ Dossiers papiers (support de cours) remis aux stagiaires
- ❖ Mallette informatique (support de cours) remis aux stagiaires
- ❖ Vidéoprojecteur

La formation sera assurée par un formateur certifié par **EST FORMGYM** possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

Les noms et parcours des formateurs sont disponibles sur simple demande.

#### **VI - MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION**

Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs. Cette formation donne lieu à une évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur.

#### **VII - TARIFICATION**

	<b>Bénévole</b>	<b>Salarié</b>
Frais pédagogiques	24 €	70 €
Frais de dossier	5 €	5 €
<b>Coût total</b>	<b>29 €</b>	<b>75 €</b>

#### **EST FORMGYM**

Siège : Maison Régionale des Sports – 13 Rue Jean Moulin – 54510 TOMBLAINE

Contact : 03 83 26 94 69 – formation@ffgymgrandest.fr

SIRET 83254512300016 – APE 9319Z

Enregistré sous le numéro 44540376754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état



**EST FORMGYM**

Siège : Maison Régionale des Sports – 13 Rue Jean Moulin – 54510 TOMBLAINE

Contact : 03 83 26 94 69 – [formation@ffgymgrandest.fr](mailto:formation@ffgymgrandest.fr)

SIRET 83254512300016 – APE 9319Z

Enregistré sous le numéro 44540376754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

