

## PROGRAMME DE FORMATION

### ACCESS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)

## INSCRIPTION

<https://forms.gle/SBgzMirBsN2KENDX7>

Les inscriptions sont clôturées 15 jours avant le 1<sup>er</sup> jour de formation.

## CALENDRIER

ALSACE	Du 12/02/2022 au 13/02/2022 - PFASTATT (67)
LORRAINE	Du 09/02/2022 au 10/02/2022 - THIONVILLE ( 57)

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

- ❖ Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique rythmique
- ❖ Encadrer des prestations de découverte des activités gymniques
- ❖ Garantir aux pratiquants des conditions de sécurité et de maîtrise de l'environnement
- ❖ Maîtriser 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

### 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

#### 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



### III - DUREE

- ❖ Formation en centre 14 heures
- ❖ Stage en structure 20 heures minimum

### IV - CONTENUS

- ❖ Présentation du programme Access Gym Général GR : programme papier Access Gym GR, 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 Evolugym
- ❖ Gestion du suivi des enfants
  - Organisation pédagogique lors des phases d'évaluation
  - Diplômes
  - Carnet de suivi
- ❖ Travaux pratiques guidés de la mise en place de plusieurs niveaux d'Access Gym Général GR
  - Préparation et mise en place de séances pédagogiques
  - Animation de séance
  - Retour de séance
- ❖ Présentation de l'application Access Gym avec la gestion des évaluations ainsi que le transfert des données sur le site internet fédéral
- ❖ Présentation de l'ensemble du concept Access Gym avec l'ensemble des supports papiers et numériques

### 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** et possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

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

#### **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



## 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. L'évaluation pour la formation Animateur se fera à l'issue du dernier module.

## VII - TARIFICATION

	Bénévole	Salarié
Frais pédagogiques	42 €	140 €
Frais de dossier	5 €	5 €
<b>Coût total</b>	<b>47 €</b>	<b>145 €</b>

### **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

