

Mise à jour : 27/07/2021

## 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 €
Coût total	47 €	145 €

### **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

