



PROGRAMME DE FORMATION ANIMATEUR MODULE 3 - ACCESS GYM GAC

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Animer bénévolement des groupes d'animation en Gymnastique Acrobatique
- Encadrer des séances de découverte Gymnastique Acrobatique
- Garantir aux pratiquants des conditions de sécurité et de maîtrise de l'environnement
- Maîtriser le programme Access Gym GAC (philosophie, objectifs, orientations)
- Maîtriser la technique et la méthodologie d'apprentissage des éléments de base en GAC

II - PUBLIC ET PREREQUIS

- Etre titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- Avoir 15 ans minimum
- Avoir suivi la formation animateur « Module 1 Animer » et « Module 2 Access Gym Général »

III - DUREE

L'action de formation « Animateur Module 3 Access Gym GAC » sera d'une durée de 14 heures.

IV - MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

- Salle de formation (cours théorique)
- Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- Etude de cas concrets avec des groupes de gymnastes

La formation sera assurée par des formateurs de l'équipe technique régionale et possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

V - CONTENUS

- Présentation du programme Access Gym GAC : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Approche technique et constructions des apprentissages des éléments suivants en fonction des capacités physiques et techniques :
 - Caractéristiques générales des pyramides :
 - Positions de porteur, de voltigeur
 - Placements
 - Prises et contacts
 - Notion de tempo
 - Notions de rattrapes et de réception
- Principes de complexification des pyramides :
 - **En statique** : pyramides simples et variées utilisant des positions diversifiées de chaque partenaire : progression des montées debout sur les cuisses et les épaules, vers les positions de base (ATR, équerre, positions debout, positions horizontales) dans les mains de porteur, les changements de positions de base de porteur (descente assise, descente grand écart)

- **En dynamique** : les éléments accompagnés, les premiers éléments avec envol : le tempo (synchronisation des actions préparatoires à l'impulsion) conduisant à la réalisation des chandelles sous toutes ses formes, les premières rotations transversales et longitudinales
- **Élément de Sol** : souplesses avant/ arrière, roulade arrière ATR, valse, roue, rondade, saut de mains, flip arrière

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

- Fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs.
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur.
- Evaluations pédagogiques en structure de stage : par auto évaluation du stagiaire et par le tuteur
- Certification de fin de formation
- L'obtention du PSC1 est obligatoire pour valider le diplôme - Attestation à transmettre

Coordonnateur de la formation : Gwenn JANSON - g.janson@laposte.net

Effectif en formation : 20 stagiaires maxi

Date et lieu de la formation :

- Les dates et lieux seront fixés selon les inscriptions et la provenance des candidats

Accueil et hébergement :

- Les dates et lieux seront fixés selon les inscriptions et la provenance des candidats

Frais de pension :

- Tarif repas seul : 15 €
- Tarif nuit / pdj : 30 €
- Tarif pension complète du module : 75 €
- Pour faire vos réservations : [cliquez ici](#)

Frais pédagogiques module 3 :

- salarié OPCA : 280 €
- bénévole club : 94 €
- bénévole club (avec aide régionale club conventionné) : 42 €

Inscriptions : sur l'extranet du site ffgym.fr – FFGymLicence / Formations

DATE LIMITE INSCRIPTION ET RESERVATIONS : 30 novembre 2018

Organisme de formation :

Comité de Bretagne de Gymnastique - Cap Nord B - 4 Allée Marie Berhaut - 35000 Rennes
 Tél : 02.23.46.73.81 - Email : secretariat@ffgymbretagne.com - Site : <https://bretagne.ffgym.fr>
 N° de Siret : 410 506 596 00049 - N° de déclaration d'activité : 53350816735