



## PROGRAMME DE FORMATION ANIMATEUR MODULE 3 - ACCESS GYM TRAMPO

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

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

### 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 TR » sera d'une durée de 21 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 TR : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Approche technique et constructions des apprentissages des éléments suivants en fonction des capacités physiques et techniques :
  - **Les sauts verticaux** : chandelles d'élan, chandelles de placement, chandelle d'arrêt, saut groupé, carapé écart et carapé serré
  - **Les figures de base** : "Assis", "4 pattes", "ventre", "dos"
  - **Les vrilles élémentaires** : "½ vrille debout", "1/1 vrille debout", "assis 1/1 vrille assis", "dos ½ vrille ventre"; "dos 1/1 vrille Dos", "Ventre ½ vrille plat dos" puis dos
  - **Les combinaisons de base** : "Assis-4 pattes-ventre", "ventre – assis"; "assis-dos", "dos – ventre", "ventre – dos", "dos – assis", rebonds sur le dos", "assis – alignement – assis"
  - **Les combinaisons de base avec vrilles élémentaires** : "Assis ½ vrille debout", "Assis ½ vrille assis", "½ vrille assis...", "ventre ½ vrille debout", "½ vrille ventre", "ventre ½ vrille assis", "dos ½ vrille debout", "dos ½ vrille assis", "dos ½ vrille dos", "½ vrille dos...", "1/1 vrille dos"

- **Progression vers le salto arrière** : "bombe", dos pull over"
- **Progression vers le salto avant** : "assis – 4 pattes – enroulement", 4 pattes – enroulements", "¼ de salto avant groupé arrivée plat dos"
- Mise en œuvre de la part method afin de découper l'apprentissage des éléments

## **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** : Maxime LE GALLO - [legallomax@orange.fr](mailto:legallomax@orange.fr)

**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 : 120 €
- Pour faire vos réservations : [cliquez ici](#)

**Frais pédagogiques module 3** :

- salarié OPCA : 420 €
- bénévole club : 141 €
- bénévole club (avec aide régionale club conventionné) : 63 €

**Inscriptions** : sur l'extranet du site [ffgym.fr](http://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](mailto:secretariat@ffgymbretagne.com) - Site : <https://bretagne.ffgym.fr>  
 N° de Siret : 410 506 596 00049 - N° de déclaration d'activité : 53350816735