

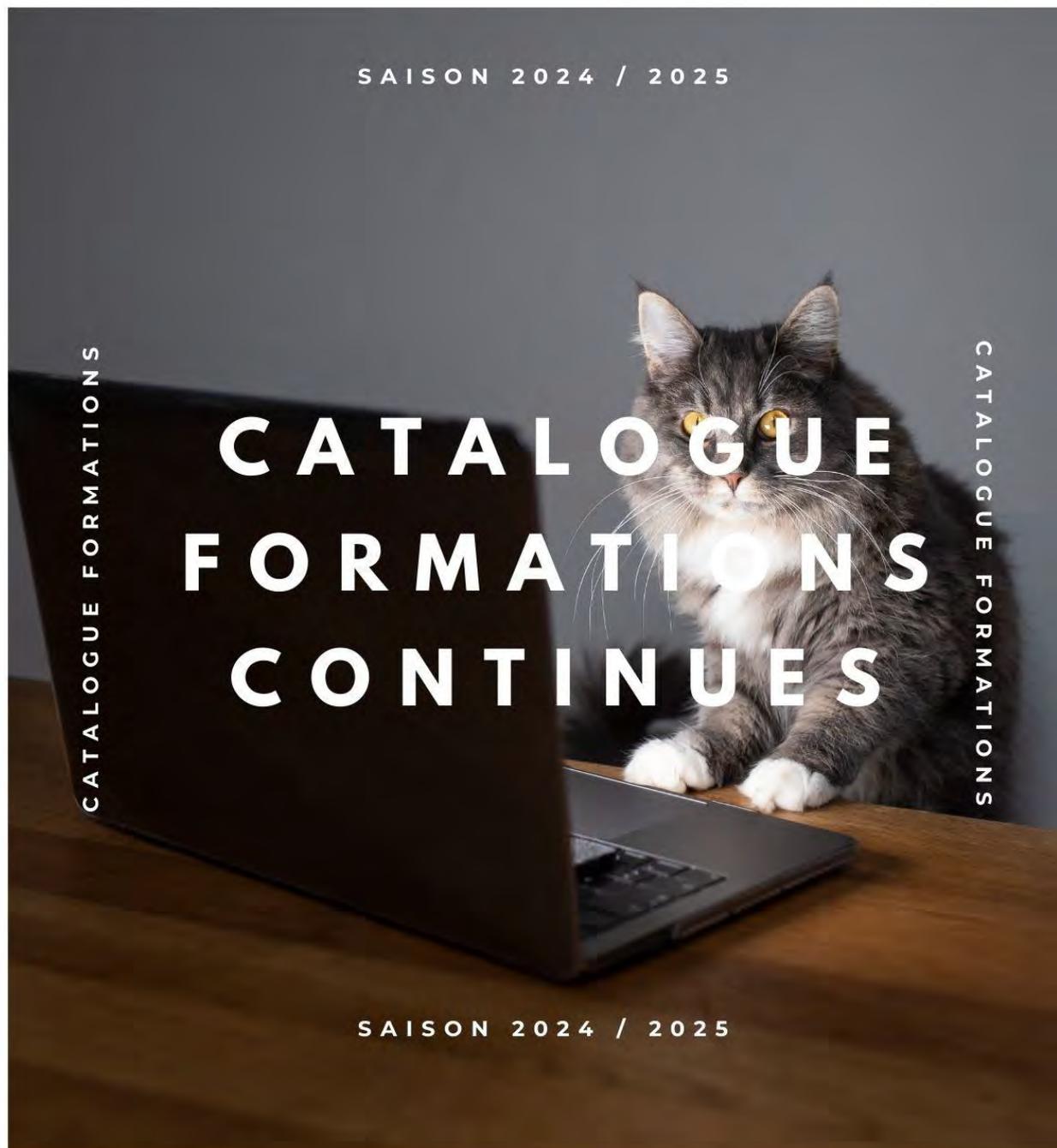


BRETAGNE®

SAISON 2024/2025

MAJ 8/10/2024

COMITE DE BRETAGNE DE GYMNASTIQUE

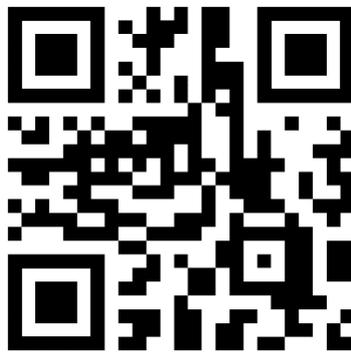


COMITÉ  
RÉGIONAL  
BRETAGNE

Retrouvez toutes les informations  
sur le site internet du Comité de Bretagne de Gymnastique

**CENTRE DE FORMATION**  
**Comité de Bretagne de Gymnastique**

<https://bretagne.ffgym.fr/>



## Introduction

Le Centre de Formation du Comité de Bretagne de Gymnastique a pour vocation de former tous les acteurs de la gymnastique bretonne : dirigeants, juges et cadres salariés et bénévoles.

Toutes les formations proposées par le Comité régional complètent le catalogue de la formation de la Fédération au sein de l'Académie France Gymnastique.

Titulaire de la certification Qualiopi, le centre de Formation propose des formations de qualité avec l'appui d'un réseau de formateurs experts.

Cette saison, retrouvez toutes les formations dans **trois catalogues distincts** :



### **CATALOGUE FORMATIONS FEDERALES**

Vous êtes passionné(e) de gymnastique,

Vous êtes dynamique, pédagogue, vous avez le sens du contact...

**Devenez animateur ou entraîneur !!**

Découvrez nos formations de cadres en formation initiale (formations fédérales) !



### **CATALOGUE FORMATIONS DE JUGES**

Vous êtes passionné(e) de gymnastique,

Rigoureux, vous voulez être acteur des compétitions,

**Devenez juge !!**

Retrouvez toutes les formations de juges pour chaque discipline, ainsi que les recyclages !



### **CATALOGUE FORMATIONS CONTINUES**

Vous êtes acteurs dans la vie de votre association : **dirigeant, entraîneur salarié, entraîneur bénévole, ...**

Le centre de formation vous propose différentes formations pour vous accompagner au mieux dans votre investissement associatif et accroître vos compétences.

Retrouvez toutes les formations « Vie associative » et « Formations thématiques techniques » !

Retrouvez l'ensemble de ces informations sur le site [bretagne.ffgym.fr](http://bretagne.ffgym.fr).

## Table des matières

Introduction .....	3
AUTRES THEMATIQUES EN ATTENTE DE FINALISATION .....	5
CERTIFICATION QUALIOPI .....	6
MODALITÉS inscription FORMATIONS CONTINUES.....	7
FORMULAIRES D'AUTORISATION.....	7
FORMATIONS CONTINUES .....	8
Planification de la saison sportive .....	9
Préparation mentale : la performance par le bien être .....	10
Le système nerveux au service de la performance   Niv 1 .....	11
Le système nerveux au service de la performance   Niv 2 .....	12
Préparation acrobatique   Niveau 1.....	13
Formation de base aux barres asymétriques vers la perf.....	14
Les lâchers de barres .....	15
Bases de la GAM.....	16
Utilisation du yoga en Babygym.....	17
Diversifier ses préparations de séances en Babygym.....	18
FORMATIONS « VIE ASSOCIATIVE » .....	19
Formations GYM FLASH .....	20
Le développement durable dans mon club .....	21

## AUTRES THEMATIQUES EN ATTENTE DE FINALISATION

Différentes thématiques sont en cours de finalisation.

Le catalogue sera mis à jour régulièrement et disponible sur le site FFGYM BRETAGNE.

### **THEMATIQUES TECHNIQUES A VENIR**

- Préparation gymnique GR
- Préparation GAF
- Préparation Physique – Proprioception et prévention des blessures
- Préparation acrobatique Niveau 2
- Structurer son club vers la Performance
- Composition d'un enchaînement en TEAMGYM
- Handigym / Accueillir des personnes en situation de handicap
- ...

### **THEMATIQUES « VIE ASSOCIATIVE » A VENIR**

- Structuration de mon club / Projet associatif
- Construire sa demande de subvention
- Comptabilité des associations
- La communication de mon club
- Communication : Utilisation de Canva
- Communication : montages vidéo
- Le développement durable dans l'organisation d'évènements
- Ethique : avec l'intervention de « Colosse aux pieds d'argile »
- La gestion des conflits
- La gestion des acteurs du club : salariés et bénévoles

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre  
de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

Le Centre de formation du Comité de Bretagne a obtenu en 2021 la certification QUALIOPi.

Cette marque de certification qualité des prestataires de formation est délivrée après un audit auprès d'un organisme certificateur.

La certification Qualiopi permet d'attester de la qualité des processus mis en œuvre par le Comité de Bretagne de Gymnastique concernant le développement des compétences. Pour respecter ses engagements, le Comité s'appuie sur un solide réseau de formateurs.

Cette certification garantit des formations respectant un référentiel qualité et est un gage de confiance pour nos licenciés et clubs de gymnastique.

Le Comité s'engage dans la formation et l'accompagnement de tous les acteurs de la gym bretonne : cadres, juges et dirigeants.

## MODALITÉS inscription FORMATIONS CONTINUES

L'inscription pour toutes les FORMATIONS THEMATIQUES organisées par le Comité de Bretagne s'effectue via le lien



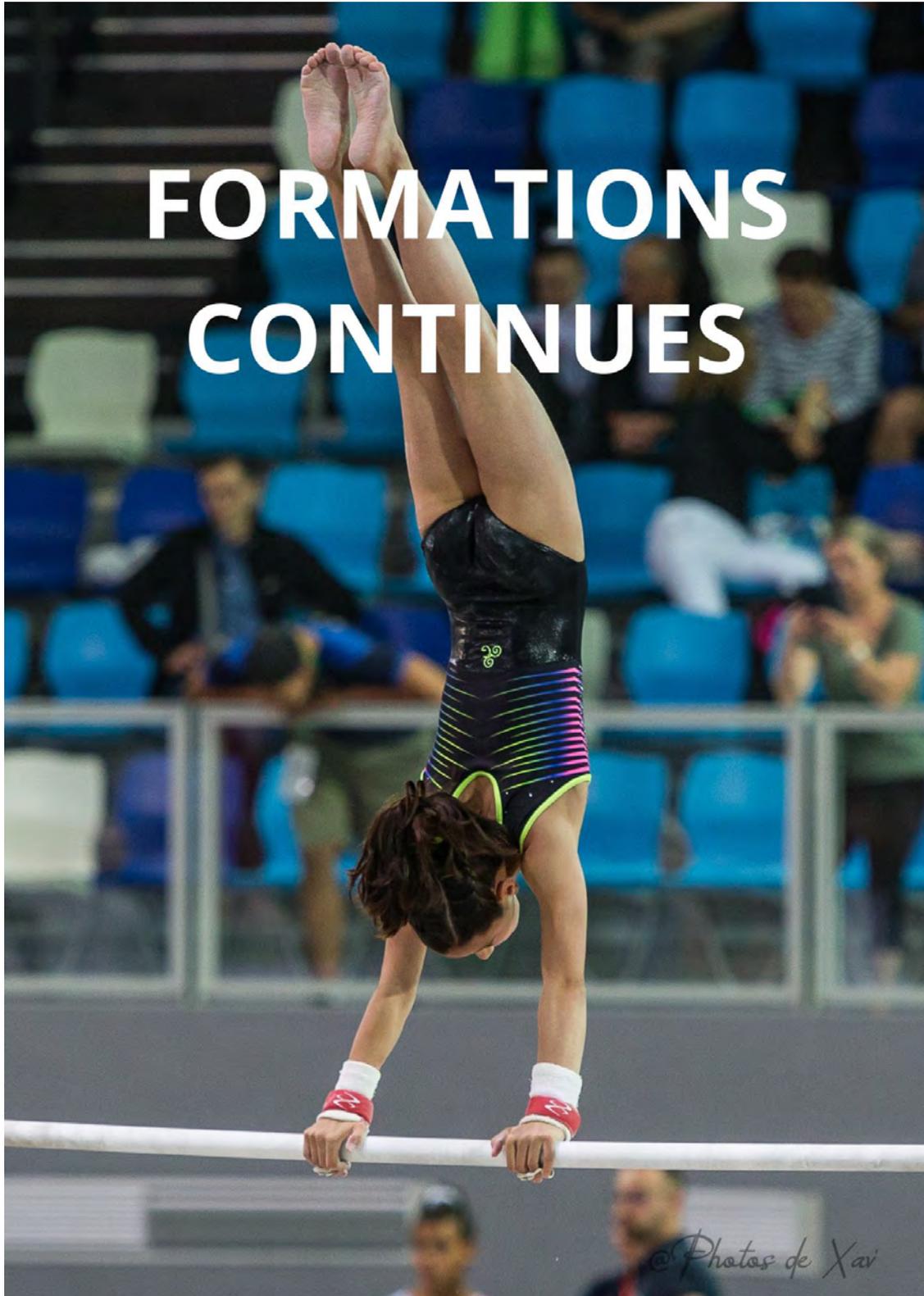
## FORMULAIRES D'AUTORISATION

Pour chaque action, le stagiaire doit compléter et remettre dès le premier jour de la formation :

- **STAGIAIRE MINEUR**
  - Autorisation parentale
  - Autorisation de droit à l'image mineur
  
- **STAGIAIRE MAJEUR**
  - Autorisation de droit à l'image majeur



FORMATIONS CONTINUES



## Planification de la saison sportive

### Formation continue

#### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- Salariés et bénévoles
- Questionnaire de positionnement

#### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

Durée 6 heures

#### Dates

**Samedi 2 Novembre 2024**

9h30 à 12h00 / 13h00 à 16h30

#### Lieu

Salle Pierre de Coubertin  
Rue Pierre de Coubertin  
56600 LANESTER

#### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR

Référent handicap : Solène DUFOUR

[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

#### Hébergement/Restauration

Non proposé

Prévoir pique-nique

#### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
- Aide club breton Qualiclub : - 25€
- Salariés : nous contacter

Financement possible OPCO pour les salariés

#### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Définir un objectif général et les sous-objectifs
- Avoir une vision globale en identifiant les différentes étapes, les tâches et leurs interdépendances.
- Ordonner les tâches : déterminer l'ordre dans lequel les tâches doivent être réalisées, établir les priorités et les dépendances entre ces tâches. Ainsi, on peut tracer le chemin critique menant à la réalisation.
- Contrôler l'avancement : suivre la progression des différentes tâches en temps réel. Les indicateurs de suivi permettent d'anticiper tout dépassement de délai et de gérer les ressources nécessaires.
- Intégrer les nouvelles tâches : faciliter l'ajout de nouvelles tâches qui pourraient ne pas avoir été identifiées initialement.

La planification est un processus continu qui vise à fixer des objectifs, à déterminer les moyens nécessaires et à suivre un calendrier pour atteindre ces objectifs. Que ce soit pour un projet, une saison sportive ou toute autre initiative, la planification est un outil puissant pour garantir le succès et l'efficacité.

#### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

#### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation participative alternant apports théoriques et démarches de projet afin de répondre aux questions concrètes du terrain dans le cadre de l'entraînement et du projet
- Salle de formation avec vidéoprojecteur
- Formateur expert : FRANCK DUFOUR, BEES 2<sup>ème</sup> degré

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 25 Octobre 2024

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# Préparation mentale : la performance par le bien être

Formation continue

## Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 16 ans minimum
- AP pour les mineurs

## Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

Durée 7 heures

## Dates

**Mercredi 19 Février 2025**

9h30/17h30

## Lieu

A définir.

## Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR

Référent handicap : Solène DUFOUR

[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

## Hébergement/Restauration

Non proposé

Prévoir pique-nique

## Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
- Aide club breton Qualiclub : - 25€
- Salariés : nous contacter

Financement possible OPCO pour les salariés

## OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Aider les entraîneurs de gymnastique à identifier les sources de stress chez leurs gymnastes et eux-mêmes.
- Développer des stratégies de gestion du stress et des émotions pour optimiser la performance et le bien-être.
- Renforcer les clés de la communication et de la relation entraîneur-entraîné pour créer un environnement d'entraînement positif et productif.
- Favoriser la confiance en soi et l'estime de soi chez les gymnastes pour améliorer leur motivation et leur réussite

## SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- La formation sera assurée par Guillaume SERUZIER, préparateur mental.

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 5 février 2025

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# Le système nerveux au service de la performance | Niv 1

## | Niveau 1 - Bases

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 16 ans minimum
- Salariés et bénévoles
- Questionnaire de positionnement

### Effectif en formation

15 maximum  
(Priorité aux membres CTR toutes disciplines puis par ordre d'inscription)

**Durée** 12h00

### Dates

Lundi 3 février – 9H30-15H30  
Lundi 10 février (visio de 2h)  
Lundi 17 février – 9H30-15H30

### Lieu

Salle Pierre de Coubertin  
Rue Pierre de Coubertin  
56600 LANESTER

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé  
Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
- Aide club breton Qualiclub : - 25€
- Salariés : nous contacter  
Financement possible OPCO pour les salariés

Avec cette expérience et à l'issue de cette formation, vous maîtriserez les fondamentaux du système nerveux et du mouvement d'un point de vue Neurologique. Vous aurez des outils concrets, solides avec un impact immédiat pour améliorer votre mouvement et celui de vos athlètes.

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Découverte du système nerveux au service de la performance
- Comment l'expliquer aux jeunes gymnastes ?
- Savoir utiliser ces méthodes dans le cadre de la pratique gymnique

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Cours théoriques, mises en situation pédagogique et cours en distanciel par outils de visioconférence
- Salle de formation avec vidéoprojecteur et gymnase
- Formateur expert : LAURENT BOURSIER, masseur-kinésithérapeute DE, diplômé en posturologie, reprogrammation neuro-posturale et performance

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 15 janvier 2025

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# Le système nerveux au service de la performance | Niv 2

## | Niveau 2 - Mouvements et réflexes archaïques

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 18 ans minimum
- Salariés et bénévoles ayant des gymnastes évoluant en performance
- Questionnaire de positionnement

### Effectif en formation

15 maximum  
(Priorité aux membres ETR toutes disciplines puis par ordre d'inscription)

**Durée** 12 heures

### Dates

Lundi 27 Janvier 2025 – 9H30-15H30  
Lundi 24 Février 2025 – 9H30-15H30

### Lieu

Salle Pierre de Coubertin  
Rue Pierre de Coubertin  
56600 LANESTER

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé  
Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
- Aide club breton Qualiclub : - 25€
- Salariés : nous contacter
- Financement possible OPCO pour les salariés

Présents avant même notre venue au monde, les réflexes archaïques ou réflexes primordiaux sont des mouvements involontaires présents chez tous les bébés du monde.

Ces mouvements sont à la base de notre construction et de notre développement cognitif, émotionnel et physique.

### CONTENU

- Comprendre ce que sont les réflexes archaïques (primitifs) : leurs rôles, leurs impacts
- Présenter l'intérêt de réintégrer ces réflexes pour améliorer nos capacités d'apprentissage et sportives
- Proposer des éléments de bilan permettant de dépister certains réflexes encore actifs
- Acquérir des outils pour faciliter l'intégration de ces réflexes

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation avec vidéoprojecteur et gymnase
- Formateur expert : LAURENT BOURSIER, masseur-kinésithérapeute DE, diplômé en posturologie, reprogrammation neuro-posturale et performance

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 15 janvier 2025

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

## Préparation acrobatique | Niveau 1

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- Salariés et bénévoles, entraînant des gymnastes évoluant au niveau Fédéral toutes disciplines (GAF, GAM, Aérobie, Teamgym, Tumbling, GAC, ...)
- 16 ans minimum
- Questionnaire de positionnement

### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

### Durée

14 heures

### Dates

**Lundi 28 et Mardi 29 Octobre 2024**  
9h30-12h30 + 13h30-17h30

### Lieu

Gymnase Brézillet - SAINT BRIEUC

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR

Référent handicap : Solène DUFOUR

[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé

Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 100€
- Aide club breton Qualiclub : - 50€
- Salariés : nous contacter  
Financement possible OPCO pour les salariés

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Connaître les notions de base de la préparation acrobatique
- Connaître les préparations techniques et physiques spécifiques
- Savoir utiliser du matériel pédagogique varié
- Connaître la pédagogie des éléments de base de l'acrobatie : de la rondade à la vrille arrière et du saut de main à la vrille avant

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Chaque stagiaire devra venir en formation, accompagné de 2 gymnastes évoluant au niveau concerné. Si problème, nous contacter.
- Apports théoriques, mise en pratique pédagogique
- Salle de formation avec vidéoprojecteur et gymnase
- Formateur expert : LOIC LEFEUVRE, Entraîneur fédéral, entraîneur du Centre régional GAM Bretagne

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 22 octobre 2024

**RESTAURATION**  
**/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# Formation de base aux barres asymétriques vers la perf

## Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- Entraîneur ayant des gymnastes évoluant en niveau Performance
- 16 ans minimum

### Effectif en formation

30 stagiaires maximum

### Durée 7 heures

### Dates

Samedi 23 Novembre 2024  
9h30-12h30 + 13h30-17h30

### Lieu

Lieu à définir

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé  
Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
- Aide club breton Qualiclub : - 25€
- Salariés : nous contacter

Financement possible OPCO pour les salariés

Cette formation peut être couplée avec la FORMATION « Les lâchers de barres » qui se déroulera le lendemain.

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- **Formation de base aux Barres asymétriques vers la Performance** : découverte de méthodes de travail et construction des bases techniques et physiques pour amener les gymnastes vers le niveau performance

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- La formation sera assurée par David SPAGNOL

#### David SPAGNOL



- Entraîneur GAF pour la Belgique depuis plus de 10 ans sur Mons d'abord et sur Gand depuis 2017
- Head Coach Junior Belge et responsable du secteur jeunesse
- Formateur pour les stages espoirs de Grande Bretagne entre 2022 et 2023
- Entraîneur au club de Grande Synthe, Soissons et des camps Gymrep (Canada)

*3ème par équipe aux championnats d'europe junior 2024  
Entraîneur de plusieurs athlètes olympiques belges  
Expériences et victoires multiples lors des championnats, tournois internationaux, top 12...*

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 15 Novembre 2024

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

## Les lâchers de barres

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- Entraîneur ayant des gymnastes évoluant en niveau Performance
- 16 ans minimum

### Effectif en formation

30 stagiaires maximum

### Durée 7 heures

### Dates

Dimanche 24 Novembre 2024  
9h30-12h30 + 13h30-17h30

### Lieu

Lieu à définir

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé  
Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
  - Aide club breton Qualiclub : - 25€
  - Salariés : nous contacter
- Financement possible OPCO pour les salariés

Cette formation peut être couplée avec la FORMATION « Formation de base aux barres asymétriques » qui se déroulera la veille.

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- **Approche des lâchers aux barres asymétriques** : identification des prérequis et des éléments préparatoires, ainsi que des techniques spécifiques pour optimiser l'exécution et la sécurité des lâchers de barres

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- La formation sera assurée par David SPAGNOL

#### David SPAGNOL



- Entraîneur GAF pour la Belgique depuis plus de 10 ans sur Mons d'abord et sur Gand depuis 2017
- Head Coach Junior Belge et responsable du secteur jeunesse
- Formateur pour les stages espoirs de Grande Bretagne entre 2022 et 2023
- Entraîneur au club de Grande Synthe, Soissons et des camps Gymrep (Canada)

*3ème par équipe aux championnats d'europe junior 2024*

*Entraîneur de plusieurs athlètes olympiques belges*

*Expériences et victoires multiples lors des championnats, tournois internationaux, top 12...*

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 15 Novembre 2024

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

## Bases de la GAM

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 14 ans minimum
- Salariés et bénévoles

### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

### Durée 7h00

### Dates

Lundi 11 Novembre 2024  
9H30-12H30 + 13H30-17H30

### Lieu

Salle Pierre de Coubertin  
Rue Pierre de Coubertin  
56600 LANESTER

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé  
Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 50€
  - Aide club breton Qualiclub : - 25€
  - Salariés : nous contacter
- Financement possible OPCO pour les salariés

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Connaissance des bases et exigences techniques de la GAM
- Approche pédagogique de l'entraînement de gymnastes masculins
- Les différents types d'échauffement spécifiques GAM
- Les techniques de base aux agrès spécifiques GAM (arçons, anneaux et barres parallèles) : les prérequis, les situations pédagogiques et le renforcement adaptés
- Préparation physique et posture de l'entraîneur
- Structuration et développement d'une section GAM au sein de mon club

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation avec vidéoprojecteur et gymnase
- Mise en situation pédagogique avec des gymnastes
- Formateur expert : Loïc LEFEUVRE, BEESAG et Entraîneur Fédéral, entraîneur du Centre régional GAM Bretagne

Dans la continuité, les stagiaires seront invités à participer durant la saison à minimum un stage open GAM organisé par les départements bretons (calendrier communiqué ultérieurement).

Durant ce stage, un temps de formation et de suivi sera programmé.

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

**INSCRIPTIONS**  
Jusqu'au 4 novembre 2024

**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

## Utilisation du yoga en Babygym

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 16 ans minimum
- AP pour les mineurs

### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

### Durée 10 heures

### Dates

Février 2025 (à confirmer)

### Lieu

A définir

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR

Référent handicap : Solène DUFOUR

[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé

Prévoir pique-nique

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 100€
- Aide club breton Qualiclub : - 50€
- Salariés : nous contacter

Financement possible OPCO pour les salariés

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Découvrir des techniques de yoga pour les enfants à mettre en place en mise en train ou en activité exploratoire
- Varier ses contenus de séance
- **Formation pouvant valider le recyclage Babygym, indispensable pour le label Baby Gym**

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- Mise en situation pédagogique avec des enfants
- La formation sera assurée par Nathalie DONER

### Coordonnateur pédagogique

Solène DUFOUR [dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

## INSCRIPTIONS

Jusqu'au 15 janvier 2025

## RESTAURATION /HEBERGEMENT



NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

## Diversifier ses préparations de séances en Babygym

Formation continue

### Public et pré-requis

- Licencié FFGym
- 16 ans minimum
- AP pour les mineurs

### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

**Durée** 10 heures

### Dates

Samedi 16 Novembre 2024

14h00-18h00

Et Dimanche 17 Novembre 2024

9h30-12h30 et 13h30-16h30

### Lieu

Rennes (à confirmer)

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR

Référent handicap : Solène DUFOUR

[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé

Prévoir pique-nique pour dimanche

### Frais pédagogiques

- Bénévole : 100€
- Aide club breton Qualiclub : - 50€
- Salariés : nous contacter

Financement possible OPCO pour les salariés

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Avoir des connaissances théoriques et pratiques pour préparer et adapter les séances de Babygym
- Être capable de construire des séquences pédagogiques avec différentes thématiques
- Enrichir les séances notamment la mise en train, les activités exploratoires et le retour au calme par le partage d'expérience sur la préparation de séances et un travail collectif de mises en situation
- **Formation pouvant valider le recyclage Babygym, indispensable pour le label Baby Gym**

### SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation (cours théorique) - Vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- Mise en situation pédagogique avec des enfants
- La formation sera assurée par des formateurs de l'équipe technique régionale et possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

### Coordonnateur pédagogique

Solène DUFOUR [dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

## INSCRIPTIONS

Jusqu'au 10 Novembre 2024

## RESTAURATION /HEBERGEMENT



NON PROPOSÉ



Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes

Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81

N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

### Contact

## FORMATIONS « VIE ASSOCIATIVE »



**FORMATIONS  
VIE ASSOCIATIVE**

## Formations GYM FLASH

Formation Vie associative

### Public et pré-requis

Être dirigeant d'un club ou comité  
Être salarié d'un club ou comité

### Effectif en formation

Non limité

### Durée

30 minutes

### Programme GYM FLASH Octobre 2024

- Lundi 14 Octobre 2024 : 20h00-20h30  
FFGYM Licence : licences, mutations, contrôle d'honorabilité, ...
- Mardi 15 Octobre 2024 : 12h30-13h00  
FFGYM Licence : licences, mutations, contrôle d'honorabilité, ...
- Lundi 21 Octobre 2024 : 20h00-20h30  
ENGAGYM : engager gyms et juges
- Mardi 22 Octobre 2024 : 12h30-13h00  
ENGAGYM : engager gyms et juges
- Lundi 28 Octobre 2024 : 20h00-20h30  
Formation Open : espace de discussion
- Mardi 29 Octobre 2024 : 12h30-13h00  
Formation Open : espace de discussion

### Lieu

Visio-conférence en accès libre, sans inscription préalable

### Accessibilité

Tous publics  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Frais pédagogiques

GRATUIT

### Coordonnateur pédagogique

Fanny MOREL [Fanny.morel@ffgym.fr](mailto:Fanny.morel@ffgym.fr)

Le Comité Régional de Bretagne vous accompagne avec une démarche innovante en créant des espaces de discussion, de formation et d'information à destination des dirigeants associatifs bretons.

Pour certaines sessions, une thématique sera proposée.

D'autres sessions « open » seront ouvertes aux questions et thématiques proposées par les participants.

Les thématiques vont évoluer suivant les besoins et seront communiquées sur le site internet du Comité de Bretagne et sur les réseaux sociaux. Abonnez-vous pour ne rien rater !

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Appréhender le fonctionnement des outils FFGYM
- Connaître le fonctionnement associatif
- Connaître les différentes démarches
- ....

### SUIVI ET EVALUATION

- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Outils de visio-conférence
- Formation assurée, suivant les thématiques, par Fanny MOREL, CTS coordonnateur, les salariés ou les élus du Comité de Bretagne

**LIEN DE  
CONNEXION  
sans inscription**



**RESTAURATION  
/HEBERGEMENT**

NON PROPOSÉ



**Contact**  
Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# Le développement durable dans mon club

## Formation Vie associative

### Public et pré-requis

- Être dirigeant d'un club, comité ou en phase d'en devenir
- Être salarié d'un club ou d'un comité

### Effectif en formation

6 à 20 stagiaires

### Durée

2 heures

### Date

Samedi 18 Janvier 2025  
10h00-12h00

### Lieu

Comité de Bretagne de Gymnastique –  
Cap Nord B  
4 Allée Marie Berhaut  
35000 RENNES

Ou en visio-conférence

### Accessibilité (locaux et formation)

Tous publics, PSH et PMR  
Réfèrent handicap : Solène DUFOUR  
[dufoursolene@gmail.com](mailto:dufoursolene@gmail.com)

### Hébergement/Restauration

Non proposé

### Frais pédagogiques

- GRATUIT

**Cette formation peut être suivie en présentiel ou en distanciel, au choix du stagiaire**

### OBJECTIFS

- Connaître les 3 piliers du développement durable
- Comprendre les enjeux climatiques et environnementaux sur la pratique sportive
- Identifier les axes d'amélioration du club

### SUIVI ET EVALUATION

- Fiche d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Visioconférence
- Formateur expert : Floriane CHOTARD-DEVIC

### MATERIEL A PREVOIR

- Matériel de prise de note
- Ordinateur portable

### Coordonnateur pédagogique

Floriane CHOTARD-DEVIC [floriane.chotard@hotmail.fr](mailto:floriane.chotard@hotmail.fr)

## INSCRIPTIONS

Jusqu'au 11 janvier 2025

## RESTAURATION /HEBERGEMENT



NON PROPOSÉ



### Contact

Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes  
Mail : [formation.ffgymbretagne@gmail.com](mailto:formation.ffgymbretagne@gmail.com) - Tel : 02 23 46 73 81  
N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049

# DE NOMBREUSES FORMATIONS SONT EN COURS DE FINALISATION

*Restez informés !!!*





# COMITE DE BRETAGNE DE GYMNASTIQUE

## COORDONNÉES

COMITE DE BRETAGNE DE GYMNASTIQUE  
CAP NORD B - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes

### Heures d'ouverture au public

#### Secrétariat

- Lundi, mardi, jeudi, vendredi :
  - 9h - 13h | 14h - 16h
- Mercredi : 9h - 14h

Laurent Daguin - Martine Détriché  
secretariat@ffgymbretagne.com  
Téléphone : 02 23 46 73 81

#### Comptabilité

- Mardi, mercredi, jeudi :
  - 9h - 13h | 14h - 16h

Jocelyne Baudeloche  
compta@ffgymbretagne.com  
Téléphone : 09 72 13 02 82

Avec le soutien de



[bretagne.ffgym.fr](http://bretagne.ffgym.fr)

