



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

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

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

### 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 AER » 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 AER : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Approche technique et constructions des apprentissages des éléments suivants en fonction des capacités physiques et techniques :
  - Les principes de base
  - Activation cardio-vasculaire
  - Coordination
  - Dissociation
  - Mémorisation
  - Approche pratique des basics aérobic / step / hilow
  - Approche pratique des porters
- Savoir gérer les supports musicaux :
  - Approche de la relation musique/ mouvement
  - Marcher sur un tempo
  - Exécuter les pas de step et d'aérobic sur le tempo

## **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 :** Hélène GUEZENNEC - [helene.gue22@gmail.com](mailto:helene.gue22@gmail.com)

**Effectif en formation :** 20 stagiaires maxi

**Date et lieu de la formation :**

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

**Accueil et hébergement :**

- Les dates et lieux seront fixés selon les inscriptions et 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](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