

La formation coach gym+ est une formation fédérale permettant de faire découvrir les activités gymniques à un public jeune, adulte ou senior.

Le coach gym+ permet une approche spécifique sur le bien-être, la condition physique et la prévention des maux de dos (programme Lomba+). Il permet également l'encadrement des personnes ayant une affection de longue durée/ALD (programme Ordo+).

Le taux de réussite était de 87% en 2021-2022 et 86% en 2020-2021.

### OBJECTIFS

- Maîtriser les principes de la méthode APOR (De Gasquet)
- Acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement des publics atteints d'une ALD
- Maîtriser les spécificités des différents publics du coach gym+
- Découvrir les programmes spécifiquement conçus pour les publics de + de 25 ans

### CONTENUS

- Les principes de la méthode APOR (Approche Posturo Respiratoire – De Gasquet)
- Spécificités des pratiquants ayant une ALD (affection de longue durée)
- Programmes gymniques spécifiques pour les publics de plus de 25 ans

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques :
  - » Formation en présentiel
  - » Formation en FOAD
- Moyens techniques :
  - » Accès à l'application web gym+
  - » Échanges avec les participants
  - » Cas pratiques
  - » Mise en situation
  - » Powerpoint
- Méthode d'évaluation :
  - » QCM
  - » Séance pratique sur un des trois programmes gym+
  - » Une conduite de séance en centre de formation avec un groupe de pratiquants
  - » Questionnaire en fin de formation

### FORMATEURS

- Formateurs diplômés d'État ou de la branche professionnelle du sport formés à la méthode APOR
- Experts de la gymnastique
- Formateurs ayant suivi le processus de formation continue de la FFGym

### PUBLIC

**Public professionnel (salarié, travailleur indépendant, auto-entrepreneur)**

**Public bénévole**

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Pour plus d'informations, contacter l'INF.

### PARTICIPANTS

13 stagiaires minimum par session

Le nombre de places par région est limité. Dès lors que le quota est atteint, les candidats se verront proposer un autre lieu de formation.

*L'INF se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation en fonction du nombre d'inscrits*

### PRÉREQUIS / CONDITIONS D'ENTRÉE

#### EN FORMATION

Être majeur et licencié à la FFGym

Signer le contrat du coach gym+

**Pour les professionnels :** être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement contre rémunération des activités de la gymnastique : (CQP AAG AGA-AGE/BP AGFF mention A, B et C/BP APT/BP Activités Gymniques/DE et DES liés aux activités gymniques/BEES APT/BEESAG et BEES 1 Gym/BEES TSA/Licence STAPS Education motricité, APA, Santé, Entraînement sportif/DEUG STAPS Animation sportive, Santé/DEUST STAPS Animation sportive, Santé) ou Diplôme d'état de Kinésithérapeute).

**Pour les bénévoles :** être titulaire du PSC1, justifier de 3 ans d'expérience d'encadrement des activités gymniques et réussir le test de sélection.

### DUREE ET COUT DE LA FORMATION

Formation organisée par l'INF.

» Durée : 80 heures en présentiel et 15 heures en FOAD

» Frais de dossier : 110€

» Frais pédagogiques : 2 042,50€

*Les frais pédagogiques et les frais annexes sont à la charge de la structure/du participant.*

*Les formations proposées par l'INF sont éligibles aux financements des OPCO.*

Responsable technique de la formation :

**Thierry Gauvin**

Contact : [formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)

### INSCRIPTION :

Connectez-vous à votre espace licencié FFGYM et [cliquez ici](#), puis chargez les justificatifs demandés sur FORMAGYM (Mon Compte, Gestion du compte, Mes documents).