

PROGRAMME DE FORMATION – FORMATION CONTINUE GR « PRÉPARATION CORPORELLE & LOGIQUE DE COMPOSITION DES ENSEMBLES »

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Acquérir et/ou perfectionner ses compétences dans la préparation corporelle de gymnastes GR (niveau Performance)
- Comprendre la logique de composition des ensembles (niveau Trophée Fédéral).
- Observation et analyse de l'entraînement de gymnastes de niveau performance (avec la participation d'un entraîneur de pôle)

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Avoir une licence FFG valide
- Posséder un diplôme d'encadrement gymnique GR (Animateur GR ou CQP AGE au minimum)
- Encadrer dans la structure des groupes GR

III - DUREE

L'action de Formation Continue GR « Préparation corporelle & logique de composition des ensembles » sera d'une durée de 7 heures.

IV - MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre :

- Gymnase (cours pratique)
- Observation de gymnastes / Cas pratique
- Mise en situation
- Echanges avec les participants

La formation sera assurée par un formateur certifié par *PerforGym Formation* et possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

Les noms et parcours des formateurs sont disponible sur simple demande.

V - CONTENUS

- Intégration d'un engin dans la préparation corporelle.
- Travail sur la ligne de jambes, les pieds et les appuis.
- Travail de liaison dans les ensembles.
- Travail corporel pour perfectionner les équilibres et les pivots.
- Technique des lancers (adaptée aux jeunes gymnastes).
- Questionnement général sur les exercices présentés par Emilie Bohn

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

Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs. Un questionnaire de satisfaction est également transmis à chaque stagiaire.

PerforGym Formation

Siège : Maison des Sports – 16 Rue des Près, 71300 MONTCEAU-LES-MINES

03 85 58 66 96 – contact@perforgym-formation.fr – **perforgym-formation.fr**

Numéro SIRET : 342 951 514 00047 - APE : 9312Z

Enregistré sous le numéro 27710277771. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

