

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE 3 ACCESSGYM GAF – ANIMATEUR

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

- Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique artistique féminine
- Encadrer des prestations de découverte des activités gymniques
- Garantir aux pratiquants des conditions de sécurité et de maîtrise de l'environnement
- Maîtriser le programme fédéral FFGym Access Gym GAF : philosophie, objectifs, orientations
- Maîtriser la technique des éléments de bases sur les quatre agrès féminins (saut, barres asymétriques, poutre, sol) ainsi qu'au trampoline, en préparation gymnique et en sauts chorégraphiques
- Maîtriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases des quatre agrès féminins et du trampoline, de la préparation gymnique et en sauts chorégraphiques.

#### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- 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 Spécifique GAF sera d'une durée de 21 heures.

#### IV - MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

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

- Salle de formation (cours théorique)
- Gymnase spécialisé (cours pratique et travaux dirigés)
- Etude de cas concrets/ observation
- Dossiers papiers (support de cours) remis aux stagiaires
- Mallette informatique (support de cours) remis aux stagiaires
- Vidéoprojecteur

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

- Présentation du programme Access Gym GAF : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Travaux pratiques guidés de la méthodologie d'apprentissages des éléments de bases sur les agrès féminins et au trampoline, en préparation gymnique et sauts chorégraphiques :
  - **SAUT DE CHEVAL** : technique de course et accélération, liaison pré-appel / appel, franchissement, lune
  - **BARRES ASYMETRIQUES** : prise d'élan, balancés, bascule, tour d'appui arrière, courbes
  - **POUTRE** : appuis spécifiques et déplacements, ATR, roue, souplesse avant, arrière, Tic-Tac
  - **SOL** : Acrobatie vers l'avant → travail de l'alignement, ATR, saut de main, flip avant, salto avant, souplesse avant.
  - **SOL** : Acrobatie vers l'arrière → roue, rondade, flip, salto arrière, souplesse arrière

#### **PerforGym Formation**

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

03 85 58 66 96 – [contact@perforgym-formation.fr](mailto:contact@perforgym-formation.fr) – [perforgym-formation.fr](http://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.

- **PREPARATION GYMNIQUE ET SAUTS CHOREGRAPHIQUES** : chorégraphie, attitudes gymniques, placement de bases, pivot, tour en l'air, cabriole, sissonne, grand jeté
- **TRAMPOLINE** : Apprentissage des sauts de bases et des positions assise, ventre, dos, quatre pattes, salto avant et arrière
- Mise en œuvre de la « Part Method » afin de découper l'apprentissage des éléments

## **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.

L'évaluation de la formation se fait durant et en fin de formation par :

- **Epreuve pédagogique** : Auto-évaluation à la suite de la prise en main de séance dans la structure de stage et évaluation réalisé par le tuteur.
- **Obtention du diplôme du PSC1** : le diplôme doit être transmis au centre de formation

Un questionnaire de satisfaction est également transmis à chaque stagiaire.