

PROGRAMME DE FORMATION

CQP ANIMATEUR DES ACTIVITES GYMNiques MENTION

ACTIVITES GYMNiques D'EXPRESSION

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

Concevoir un projet d'animation ou d'initiation

- Apprendre à prendre en compte les objectifs et le projet de la structure,
- Apprendre à prendre en compte les contraintes et ressources du milieu,
- Apprendre à prendre en compte les caractéristiques du public,
- Connaissances des obligations légales et des règles de sécurité,
- Savoir définir les objectifs et la programmation de son action,
- Apprendre à déterminer le contenu des séances,
- Prévoir les modalités d'évaluation de son action,
- Mobiliser les connaissances nécessaires à son action,
- Collecter des informations nécessaires à l'évolution de ses projets d'action.

Conduire une action d'animation ou d'initiation

- Apprendre à prendre en charge son public,
- Communiquer en situation d'animation,
- Mobiliser les moyens matériels nécessaires à la mise en œuvre du projet d'action,
- Mettre en œuvre l'activité prévue auprès de son public,
- S'adapter en temps réel à la situation, aux réactions du public, à l'environnement,
- Proposer les aménagements nécessaires,
- Garantir les conditions de sécurité nécessaires à sa réalisation,
- Veiller à la sécurité des pratiquants et des tiers,
- Maîtriser les gestes et les techniques nécessaires,
- Evaluer les résultats de son action,
- Proposer d'éventuelles modifications pour les séances suivantes,
- Réaliser le bilan de son action,
- Rendre compte à sa structure.

Participer au fonctionnement de la structure employeur

- Renseigner et conseiller les pratiquants,
- Participer à la promotion de son activité d'animation,
- Utiliser différents outils de communication,
- Participer à l'organisation de manifestations,
- Participer à des réunions internes à la structure employeur.

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Le CQP AAG s'adresse à toute personne voulant exercer la fonction d'Animateur des Activités Gymniques (AAG).

A l'entrée en formation le candidat au CQP AAG doit répondre aux exigences suivantes :

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Attester d'au minimum 100 heures de pratique dans une activité gymnique de la mention
- Etre titulaire de la formation aux premiers secours (PSC1)
- Satisfaire aux Exigences Préalables à la Mise en Situation Pédagogique

PerforGym Formation

Siège : Maison des Sports – 16 Rue des Prés, 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.



III - DUREE

L'action de formation CQP animateur des Activités Gymniques Mention Activités Gymniques d'Expression durera 105 heures réparties comme suit :

- Module Animateur – 35H
- Module Commun AGE – 35H
- Module Spécifique Aérobie ou Gymnastique Rythmique – 35H
- Positionnement : 5H
- Stage en structure : 50H

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

- **Méthodologie du projet animation**
 - Savoir concevoir une séance d'animation
 - Gestion de la planification annuelle avec définition des objectifs à long et moyen termes
 - Etablir un cycle avec une progressivité adapté au niveau des pratiquants
 - Savoir réaliser un retour sur les séances d'animation vécues
- **Utilisation et maintenance du matériel**
 - Savoir mettre en place un dispositif d'ateliers gymniques en toute sécurité
 - Savoir gérer la maintenance du matériel
 - Savoir ranger et installer le matériel en sécurité
- **Définition des activités gymniques d'expression (AGE)**
 - Connaitre les logiques internes pour chaque AGE
 - Maitriser les différentes spécificités liées à chaque AGE
 - Découvrir par la pratique l'ensemble des AGE
 - Observation de séances d'animation sur chaque AGE
- **Rôle et comportement de l'animateur**
 - Savoir adapter sa communication face à un groupe de gymnastes
 - Savoir gérer un groupe
 - Savoir assurer la sécurité des pratiquants
 - Maitriser les règles de conduite pour un public mineur
- **Parcours et circuits**
 - Connaitre les spécificités de ces deux processus d'apprentissage
 - Maitriser la conception
 - Maitriser la mise en œuvre et la prise en main de chaque processus

PerforGym Formation

Siège : Maison des Sports – 16 Rue des Prés, 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.





PERFORGYM
FORMATION



- **Echauffement**
 - Maitriser la construction d'un échauffement
 - Connaitre les différents temps d'un échauffement
 - Savoir varier ses échauffements par rapport au public et à l'objectif de la séance
- **Environnement**
 - Connaitre l'organisation de sa structure
 - Savoir repérer les différents interlocuteurs locaux
 - Savoir orienter un gymnaste dans une activité gymnique suivant ses capacités
- **Biomécanique**
 - Connaitre les principes de bases de la biomécanique
 - Savoir utiliser la biomécanique dans l'apprentissage d'éléments gymniques
- **Anatomie**
 - Maitriser les noms des différents os du corps humain
 - Maitriser le système de contraction des muscles
 - Maitriser les différents régimes de contraction du muscle
- **Souplesse et Préparation Physique**
 - Connaitre les principes de bases de la souplesse
 - Connaitre les différentes méthodologies du travail de la souplesse
 - Connaitre la méthodologie de la préparation physique suivant le profil des participants
- **Méthodologie d'apprentissage**
 - Savoir construire l'apprentissage des éléments gymniques de bases
 - Maitriser la « Part Method »
 - Comprendre l'importance et la construction des postures de bases : alignement et courbes
 - Maitriser les aides et parades sur les éléments de bases à chaque engin
- **Connaissance et spécificités des publics**
 - Maitriser les spécificités de chaque public
 - Sensibilisation sur le public spécifique handicap

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 :

- **Avoir participé à l'ensemble des heures de formation**
- **Satisfaire aux épreuves théoriques et pratiques de l'examen :**
 - **Théorie** : Dossier Environnement et Projet Animation
 - **Pratique** : Epreuve certificative en centre de formation avec une présentation d'une séance d'animation
- **Attestation de participation à une manifestation**

Un questionnaire de satisfaction est également transmis à chaque stagiaire.

PerforGym Formation

Siège : Maison des Sports – 16 Rue des Prés, 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.

