



## **PROGRAMME DE FORMATION MODULE 3 ACCESS GYM AEROBIC – ANIMATEUR**

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

- Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique aérobic
- 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 AERO : philosophie, objectifs, orientations
- Maîtriser la technique des éléments de bases en gymnastique aérobic
- Maîtriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases de la gymnastique aérobic

### **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 AERO sera d'une durée de 14 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 des formateurs certifiés par InteraGYM FORMATION et possédant les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

Nom et parcours des autres formateurs disponibles sur simple demande

### **V - CONTENUS**

- Présentation du programme Access Gym AERO : 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



**InteraGYM**  
FORMATION



- 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**

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 suite à 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.

#### **InteraGYM FORMATION**

Siège : Comité Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique 10, Avenue Viviani 69200 VENISSIEUX  
04 78 00 88 85 – [contact@interagym-formation.com](mailto:contact@interagym-formation.com) – [www.interagym-formation.com](http://www.interagym-formation.com)

SIRET 43373228600037 – APE/NAF 8551Z – Enregistré sous le numéro 84691473669. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.