



PROGRAMME DE FORMATION MODULE 3 ACCESS GYM GAM - ANIMATEUR

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique artistique masculine
- 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 GAM : philosophie, objectifs, orientations
- Maîtriser la technique des éléments de bases sur les six agrès masculins (sol, cheval d'arçons, anneaux, saut de cheval, barres parallèles et barre fixe) ainsi qu'au trampoline.
- Maîtriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases des six agrès masculins et du trampoline.

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 GAM 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 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 GAM : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Travaux pratiques guidés de la méthodologie d'apprentissages des éléments de bases sur les agrès masculins et au trampoline :
 - **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
 - **CHEVAL D'ARCONS** : balancés faciaux et dorsaux, engagée, faux ciseaux et technique du cercle
 - **ANNEAUX** : balancés, simultanés, sortie salto arrière tendu, équerre, ATR en force



- **SAUT DE CHEVAL** : technique de course et accélération, liaison pré-appel/appel, franchissement, lune
- **BARRES PARALLELES** : balancés en appui et en suspension, oscillation, ATR, bascules
- **BARRE FIXE** : prise d'élan, balancés, oscillation, bascule, tour d'appui arrière, courbes, contre-volée.
- **TRAMPOLINE** : Apprentissage des sauts de bases et des positions assise, ventre, dos, quatre pattes, salto avant et arrière
- Mise en oeuvre de la part method afin de découper l'apprentissage des éléments

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.