



PROGRAMME DE FORMATION

GAF/GAM - Apprentissage des éléments proches de la barre

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Maîtriser les différentes techniques et approches pédagogiques et biomécaniques pour l'apprentissage des éléments proches de la barre
- Développer et/ou perfectionner ses compétences aux barres asymétriques et barre fixe
- Acquérir de nouvelles compétences pour aider les entraîneurs

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être licencié(e) à la FFGym
- Entraîner des gymnastes

III - DUREE

L'action de formation sera d'une durée de 7 heures.

IV - METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

Méthode pédagogique :

- Formation en présentiel

Moyens techniques :

- Echanges avec les participants
- Cas pratiques
- Mise en situation

La formation sera assurée par **Éric HAGARD**, entraîneur au Pôle France de Saint-Etienne, qui possède les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

V - CONTENUS

- Les techniques des éléments proches de la barre
- Les évolutions dans la complexification des éléments abordés
- Les prérequis, les situations pédagogiques et le renforcement adaptés
- L'ensemble des compétences connexes (préparation physique, posture de l'entraîneur, ...)

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

- Durant la formation : afin d'évaluer le degré d'acquisition
- A l'issue de la formation : questionnaire en fin de formation