

PROGRAMME DE FORMATION LA FORMATION DU JEUNE GYMNASTE 6/9 ANS

« Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport ».

Information : Un stage PAS en Gymnastique Artistique Masculine est organisé en parallèle de cette action de Formation Professionnelle Continue. Des séances pratiques seront proposées en complément des apports théoriques, avec comme support les gymnastes du stage Auvergne Rhône-Alpes.

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

A l'issue de ce stage, les participants seront capables :

- De structurer le parcours du jeune gymnaste dès 6 ans en proposant un entraînement progressif, adapté à son développement et orienté vers le long terme
- De planifier, encadrer et sécuriser l'apprentissage
- De poser les bases techniques, physiques et posturales essentielles, indispensables à la progression future et à une éventuelle accession au Haut-Niveau

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être licencié(e) à la FFGym
- Avoir des gymnastes en Performance, ou souhaitant s'engager dans la filière Poussin Performance
- Avoir des gymnastes identifiées dans le secteur PAS en Gymnastique Artistique Masculine
- Formation pouvant être ouverte aux personnes en situation de handicap (merci de nous contacter pour déterminer l'aménagement adapté)

III - INTERVENANTS

Monsieur Guillaume BLANC : Expert Formation, titulaire du DESJEPS

Monsieur Rémi GUIBOUT : Entraîneur détection, responsable PAS en Gymnastique Artistique Masculine de la région Auvergne Rhône-Alpes, titulaire du DEJEPS

IV - DUREE

L'action de formation sera d'une durée de 13 heures, échelonnées sur 2 jours.

V - METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation (cours théorique)
- Un vidéoprojecteur
- Gymnase spécialisé (cours pratiques & travaux dirigés)

Les stagiaires bénéficieront d'apports théoriques et de mises en situations pédagogiques.

Des temps d'échange sont prévus.

A la fin de la formation, des outils supports seront fournis aux stagiaires, afin de les aider dans la mise en pratique des notions abordées dans leur gymnase (documents format power point, fiches récapitulatives, exemples d'exercices, routines...).

InteraGYM FORMATION

Comité Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique | Sièges social : 10, Avenue Viviani 69200 VENISSIEUX
Accueil & Adresse postale : Maison Régionale des Sports - 68, avenue Tony Garnier - CS 21001 - 69304 LYON Cedex 07
04 78 00 88 85 | contact@interagym-formation.com | www.interagym-formation.com

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

VI - CONTENUS

- Le chemin de formation dès 6 ans
- La planification de l'entraînement
- La posture de l'entraîneur
- Les attentes de l'accession au Haut-Niveau
- Échanges sur la stratégie de l'entraînement
- Échauffement spécifique
- Les bases acrobatiques au sol
- La préparation physique
- Circuits suspension, courbes/alignement

VII - 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.

La mise en situation pédagogique avec les gymnastes.

Réflexion théorique de la formation, mise en place d'un microcycle.

L'évaluation de la formation se fait par des questions orales en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.

InteraGYM FORMATION

Comité Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique | *Siège social* : 10, Avenue Viviani 69200 VENISSIEUX
Accueil & Adresse postale : Maison Régionale des Sports - 68, avenue Tony Garnier - CS 21001 - 69304 LYON Cedex 07
04 78 00 88 85 | contact@interagym-formation.com | www.interagym-formation.com

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