



PROGRAMME DE FORMATION FPC GAM : PREREQUIS DE LA FORMATION DES GYMNASTES NIVEAU NATIONAL A/AVENIR/ESPOIR

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Maîtriser les différentes techniques et approches pédagogiques et biomécaniques des différents éléments abordés
- Développer et/ou perfectionner ses compétences pour faciliter l'apprentissage

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- Entraîner des gymnastes GAM de niveau Performance
- Formation pouvant être ouverte aux personnes en situation de handicap (merci de nous contacter pour déterminer l'aménagement adapté)

III - DUREE

- L'action de formation continue GAM « Prerequis de la formation des gymnastes niveau National A/Avenir/Espoir » 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 - Vidéoprojecteur + Ordinateur (cours théorique)
- Gymnase spécialisé (cours pratique, MAP et travaux dirigés)
- Echanges avec les participants
- Etude de cas concrets/observation

La formation sera assurée par : Mathieu CHATIRON, Ludovic BOUTIN, entraîneurs GAM au Pôle France de Lyon, et Pierre COPONAT, Cadre Technique Sportif et entraîneur GAM au Pôle France de Lyon, qui possèdent les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

V - CONTENUS

- Les prérequis, les situations pédagogiques et le renforcement adaptés
- L'ensemble des compétences connexes (préparation physique, posture de l'entraîneur, ...)
- Alignement de base apprentissage ATR et ses renforcements
- Série non acrobatique au sol, évolution acrobatie AV et AR
- Apprentissage des courbettes
- Arçons, apprentissage cercles, russes, flop, sortie
- Préparation physique chez les nationaux A, avenir, espoirs
- Acrobatie trampoline (par méthode)
- Suspension barres parallèles (Moy, soleil)
- Barre fixe : série longue, lâcher barre, sortie



InteraGYM
FORMATION



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 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.