

## PROGRAMME DE FORMATION ANIMATEUR - MODULE 3 GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

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

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

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être 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
- 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 Animateur Module Spécifique GAc 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 GAc : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Approche technique et constructions des apprentissages des éléments suivants en fonction des capacités physiques et techniques :
  - Caractéristiques générales des pyramides :
  - Positions de porteur
  - Positions de voltigeur
  - Placements
  - Prises et contacts



**InteraGYM**  
FORMATION



- Notion de tempo
- Notions de rattrapes et de réception

Principes de complexification des pyramides :

- **En statique** : pyramides simples et variées utilisant des positions diversifiées de chaque partenaire : progression des montées debout sur les cuisses et les épaules, vers les positions de base (ATR, équerre, positions debout, positions horizontales) dans les mains de porteur, les changements de positions de base de porteur (descente assise, descente grand écart)
- **En dynamique** : les éléments accompagnés, les premiers éléments avec envol : le tempo (synchronisation des actions préparatoires à l'impulsion) conduisant à la réalisation des chandelles sous toutes ses formes, les premières rotations transversales et longitudinales
- **Élément de Sol** : souplesses avant/ arrière, roulade arrière ATR, valse, roue, rondade, saut de mains, flip arrière

Mise en œuvre 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.

## 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](mailto:contact@interagym-formation.com) | [www.interagym-formation.com](http://www.interagym-formation.com)

