PROGRAMME DE FORMATION
MODULE 3 ACCESS GYM GAF - ANIMATEUR

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique artistique féminine
- Encadrer des prestations de découverte des activités gymniques
- Garantir aux pratiquants des conditions de sécurité et de maîtrise de l'environnement
- Maitriser le programme fédéral FFGym Access Gym GAF : philosophie, objectifs, orientations
- Maitriser la technique des éléments de bases sur les quatre agrès féminins (saut, barres asymétriques, poutre, sol) ainsi qu'au trampoline, en préparation gymnique et en sauts chorégraphiques
- Maitriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases des quatre agrès féminins et du trampoline, de la préparation gymnique et en sauts chorégraphiques

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 GAF 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 GAF : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Travaux pratiques guidés de la méthodologie d'apprentissages des éléments de bases sur les agrès féminins et au trampoline, en préparation gymnique et sauts chorégraphiques :
  - **SAUT DE CHEVAL** : technique de course et accélération, liaison pré-appel/appel, franchissement, lune

- **BARRES ASYMETRIQUES** : prise d'élan, balancés, bascule, tour d'appui arrière, courbes
- **POUTRE :** appuis spécifiques et déplacements, ATR, roue, souplesse avant, arrière, Tic-Tac
- **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
- **PREPARATION GYMNIQUE ET SAUTS CHOREGRAPHIQUES :** chorégraphie, attitudes gymniques, placement de bases, pivot, tour en l'air, cabriole, sissonne, grand jeté
- **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'EVALUATION 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.