

## PROGRAMME DE FORMATION MODULE 3 ACCESS GYM GAM - ANIMATEUR

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

- Animer bénévolement des groupes d'animation en gymnastique artistique masculine
- 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 GAM : philosophie, objectifs, orientations
- Maîtriser la technique des éléments de bases sur les six agrès masculins (sol, cheval d'arçons, anneaux, saut de cheval, barres parallèles et barre fixe) ainsi qu'au trampoline
- Maîtriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases des six agrès masculins et du trampoline

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- Être né(e) en 2011 et avant (avoir 15 ans en 2026)
- 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 GAM 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 GAM : philosophie, mise en œuvre, progressivité
- Travaux pratiques guidés de la méthodologie d'apprentissages des éléments de bases sur les agrès masculins et au trampoline :
  - **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

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

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

- **CHEVAL D'ARCONS** : balancés faciaux et dorsaux, engagée, faux ciseaux et technique du cercle
- **ANNEAUX** : balancés, simultanés, sortie salto arrière tendu, équerre, ATR en force
- **SAUT DE CHEVAL** : technique de course et accélération, liaison pré-appel/appel, franchissement, lune
- **BARRES PARALLELES** : balancés en appui et en suspension, oscillation, ATR, bascules
- **BARRE FIXE** : prise d'élan, balancés, oscillation, bascule, tour d'appui arrière, courbes, contre-volée
- **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.

## **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)

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