

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

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

- Animer bénévolement des groupes d'animation en trampoline
- 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 TRA : philosophie, objectifs, orientations
- Maîtriser la technique des éléments de bases au trampoline
- Maîtriser la méthodologie d'apprentissage sur les éléments de bases 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 2010 et avant (avoir 15 ans en 2025)
- 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 TRA 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

- Approche technique et constructions des apprentissages des éléments suivants en fonction des capacités physiques et techniques :
  - **Les sauts verticaux** : chandelles d'élan, chandelles de placement, chandelle d'arrêt, saut groupé, carapé écart et carapé serré
  - **Les figures de base** : "Assis", "4 pattes", "ventre", "dos"
  - **Les vrilles élémentaires** : "½ vrille debout", "1/1 vrille debout", "assis 1/1 vrille assis", "dos ½ vrille ventre"; "dos 1/1 vrille Dos", "Ventre ½ vrille plat dos" puis dos



- **Les combinaisons de base** : "Assis-4 pattes-ventre, "ventre - assis"; "assis-dos", dos - ventre", "ventre - dos", "dos - assis, rebonds sur le dos", "assis - alignement - assis"
- **Les combinaisons de base avec vrilles élémentaires** : "Assis ½ vrille debout", "Assis ½ vrille assis", ½ vrille assis...", "ventre ½ vrille debout, "½ vrille ventre", "ventre ½ vrille assis", "dos ½ vrille debout", "dos ½ vrille assis", dos ½ vrille dos", ½ vrille dos...", "1/1 vrille dos"
- **Progression vers le salto arrière** : "bombe", dos pull-over"
- **Progression vers le salto avant** : "assis - 4 pattes - enroulement", 4 pattes - enroulements", "¾ de salto avant groupé arrivée plat dos"
- Mise en oeuvre 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)