

La formation coach gym+ est une formation fédérale permettant de faire découvrir les activités gymniques à un public jeune, adulte ou senior.

Le coach gym+ permet une approche spécifique sur le bien-être, la condition physique et la prévention des maux de dos (programme Lomba+). Il permet également l'encadrement des personnes ayant une affection de longue durée/ALD (programme Ordo+).

Le taux de réussite était de 87% en 2021-2022 et 86% en 2020-2021.

#### OBJECTIFS

- Maîtriser les principes de la méthode APOR (De Gasquet)
- Acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement des publics atteints d'une ALD
- Maîtriser les spécificités des différents publics du coach gym+
- Découvrir les programmes spécifiquement conçus pour les publics de + de 25 ans

#### CONTENUS

- Les principes de la méthode APOR (Approche Posturo Respiratoire – De Gasquet)
- Spécificités des pratiquants ayant une ALD (affection de longue durée)
- Programmes gymniques spécifiques pour les publics de plus de 25 ans

#### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques :
  - » Formation en présentiel
  - » Formation en FOAD
- Moyens techniques :
  - » Accès à l'application web gym+
  - » Échanges avec les participants
  - » Cas pratiques
  - » Mise en situation
  - » Powerpoint
- Méthode d'évaluation :
  - » QCM
  - » Séance pratique sur un des trois programmes gym+
  - » Une conduite de séance en centre de formation avec un groupe de pratiquants
  - » Questionnaire en fin de formation

#### FORMATEURS

- Formateurs diplômés d'État ou de la branche professionnelle du sport formés à la méthode APOR
- Experts de la gymnastique
- Formateurs ayant suivi le processus de formation continue de la FFGym

#### PUBLIC

**Public professionnel (salarié, travailleur indépendant, auto-entrepreneur)**

**Public bénévole**

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Pour plus d'informations, contacter l'INF.

#### PARTICIPANTS

13 stagiaires minimum par session

Le nombre de places par région est limité. Dès lors que le quota est atteint, les candidats se verront proposer un autre lieu de formation.

*L'INF se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation en fonction du nombre d'inscrits*

#### PRÉREQUIS / CONDITIONS D'ENTRÉE

##### EN FORMATION

Être majeur et licencié à la FFGym

Signer le contrat du coach gym+

**Pour les professionnels :** être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement contre rémunération des activités de la gymnastique : (CQP AAG AGA-AGE/BP AGFF mention A, B et C/BP APT/BP Activités Gymniques/DE et DES liés aux activités gymniques/BEES APT/BEESAG et BEES 1 Gym/BEES TSA/Licence STAPS Education motricité, APA, Santé, Entraînement sportif/DEUG STAPS Animation sportive, Santé/DEUST STAPS Animation sportive, Santé) ou Diplôme d'état de Kinésithérapeute).

**Pour les bénévoles :** être titulaire du PSC1, justifier de 3 ans d'expérience d'encadrement des activités gymniques et réussir le test de sélection.

#### DUREE ET COUT DE LA FORMATION

Formation organisée par l'INF.

» Durée : 80 heures en présentiel et 15 heures en FOAD

» Frais de dossier : 110€

» Frais pédagogiques : 2 042,50€

*Les frais pédagogiques et les frais annexes sont à la charge de la structure/du participant.*

*Les formations proposées par l'INF sont éligibles aux financements des OPCO.*

Responsable technique de la formation :

**Thierry Gauvin**

Contact : [formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)

#### INSCRIPTION :

Connectez-vous à votre espace licencié FFGYM et [cliquez ici](#), puis chargez les justificatifs demandés sur FORMAGYM (Mon Compte, Gestion du compte, Mes documents).

**CALENDRIER DE FORMATION (inscription avant le 30 juin 2022 pour les formations suivantes) :**

**Test de sélection pour les bénévoles : entre le 1<sup>er</sup> et le 8 juillet 2022**

**Région OCCITANIE (FOAD du 11 juillet au 31 décembre 2022)**

Module 1	Colomiers ou Montauban	du 17 au 20 août 2022
Module 2	Colomiers ou Montauban	du 22 au 25 octobre 2022
Module 3	Colomiers ou Montauban	du 17 au 20 décembre 2022

**Région ILE-DE-FRANCE (FOAD du 11 juillet au 31 décembre 2022)**

Module 1	A définir	du 28 au 31 août 2022
Module 2	A définir	du 23 au 26 octobre 2022
Module 3	A définir	du 18 au 21 décembre 2022

**CALENDRIER DE FORMATION (inscription avant le 15 septembre 2022 pour les formations suivantes) :**

**Test de sélection pour les bénévoles : entre le 20 et 27 septembre 2022**

**Régions AURA-BFC (FOAD du 30 septembre 2022 au 30 avril 2023)**

Module 1	LYON (69)	du 22 au 25 octobre 2022
Module 2	MONTCEAU-LES-MINES (71)	du 16 au 19 février 2023
Module 3	LYON (69)	du 15 au 18 avril 2023

**Région GRAND-EST (FOAD du 30 septembre 2022 au 28 février 2023)**

Module 1	TOMBLAINE (54)	du 3 au 6 novembre 2022
Module 2	HAGUENAU (67)	du 17 au 20 décembre 2022
Module 3	MARDEUIL (51)	du 23 au 26 février 2023

**Région BRETAGNE (FOAD du 30 septembre 2022 au 28 février 2023)**

Module 1	BREST (29)	du 22 au 25 octobre 2022
Module 2	RENNES (35)	du 17 au 20 décembre 2022
Module 3	PLERIN (22)	du 18 au 21 février 2023

**Région PAYS DE LA LOIRE (FOAD du 30 septembre 2022 au 28 février 2023)**

Module 1	A définir	du 22 au 25 octobre 2022
Module 2	A définir	du 17 au 20 décembre 2022
Module 3	A définir	du 18 au 21 février 2023

**Région NOUVELLE-AQUITAINE (FOAD du 30 septembre 2022 au 30 avril 2023)**

Module 1	PESSAC (33)	du 29 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre 2022
Module 2	LA ROCHELLE (17)	du 17 au 19 décembre 2022
Module 3	PERIGUEUX (24)	du 21 au 23 avril 2023

**Région PACA (FOAD du 30 septembre 2022 au 28 février 2023)**

Module 1	A définir	du 24 au 27 octobre 2022
Module 2	A définir	du 4 au 7 décembre 2022
Module 3	A définir	du 13 au 16 février 2023

**Région HAUTS-DE-FRANCE (FOAD du 30 septembre 2022 au 30 avril 2023)**

Module 1	A définir	du 22 au 25 octobre 2022
Module 2	A définir	du 11 au 14 février 2023
Module 3	A définir	du 15 au 18 avril 2023

**Région NORMANDIE (FOAD du 30 septembre 2022 au 30 avril 2023)**

Module 1	A définir	du 3 au 6 novembre 2022
Module 2	A définir	du 23 au 26 février 2023
Module 3	A définir	du 14 au 17 avril 2023

**Région CENTRE VAL DE LOIRE (FOAD du 30 septembre 2022 au 28 février 2023)**

Module 1	BOURGES (18)	du 22 au 25 octobre 2022
Module 2	CHARTRES (28)	du 17 au 20 décembre 2022
Module 3	AMILLY (45)	du 11 au 14 février 2023

**11 SESSIONS DE FORMATION (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits)**

