



CATALOGUE DE FORMATIONS CONTINUES

A.
FRANCE
GYMNASTIQUE
ACADEMIE

2024 - 2025

REPÈRES THÉMATIQUES



GAM
gymnastique
artistique



GAF
gymnastique
artistique féminine



GR
gymnastique
rythmique



TR
trampoline



AER
gymnastique
aérobique



GAc
Gymnastique
acrobatique



TU
tumbling



TG
TeamGym



gym+



PK
Parkour



SOMMAIRE DES FORMATIONS CONTINUES DE L'ACADEMIE FRANCE GYMNASTIQUE

	Formation Tuteur – Maître d'apprentissage	p.1
	Formation AER – Préparation physique	p.2
	Formation TR – Méthodologie de l'entraînement	p.3
	Formation TU – Planification	p.4
	Formation GAc – Relation entraîneur / entraîné partie 1 et 2	p.5
	Formation GR – Savoir Faire	p.6
	Formation GR – Savoir Être	p.7
	Formation GAF – Etapes de développement enfant/adolescent	p.8
	Formation TG – Chorégraphie	p.9
	Formation GAF – Plan de carrière : concilier performance et intégrité	p.10

CALENDRIER DES FORMATIONS

Formation GAF

Formation GAF – Etapes de développement enfant/adolescent

WEBINAIRE

7 novembre 2024

Formation GAF – Plan de carrière : concilier performance et intégrité

WEBINAIRE

19 novembre 2024

Formation GR

Formation GR – Savoir Faire

INSEP PARIS

19 et 20 octobre 2024

Formation GR – Savoir Être

FFGym PARIS

21 et 22 octobre 2024

Formation TR

Formation TR – Méthodologie de l'entraînement

INSEP PARIS

5 et 6 octobre 2024

Formation AER

Formation AER – Préparation physique

WEBINAIRE

5 octobre 2024

Formation TMG

Formation TMG – Chorégraphie

CLERMONT-FERRAND

16 et 17 novembre 2024

Formation GAc

Formation GAc – Relation Entraîneur/Entraîné à l'entraînement

WEBINAIRE-partie 1

17 octobre 2024

Formation GAc – Relation Entraîneur/Entraîné à l'entraînement

WEBINAIRE-partie 2

21 novembre 2024

Formation TU

Formation TU – Planification

WEBINAIRE

15 octobre 2024

Autres FPC

Formation Tuteur – Maître d'apprentissage

WEBINAIRE

26 septembre 2024

17 octobre 2024

28 novembre 2024

FPC TUTEUR – MAITRE D'APPRENTISSAGE

OBJECTIFS

Appréhender et savoir se situer dans son rôle et ses missions en tant que tuteur ou maître d'apprentissage

Construire un parcours d'accompagnement adapté en fonction du référentiel d'activités professionnelles

Partager ses connaissances et son savoir-faire

Evaluer et faciliter la progression

PUBLICS / PREREQUIS

Toute personne amenée à exercer une fonction de tuteur ou de maître d'apprentissage sur le CQP, BPJEPS, DEJEPS ou DESJEPS en gymnastique
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Présentation des missions et compétences liées à la fonction tutorale et de maître d'apprentissage
- Mise en place et planification d'un parcours d'accompagnement
- Analyse d'un référentiel d'activités professionnelles
- Création de situations de travail formatrices et évaluations des acquis de l'alternant
- Outils de management et de communication

METHODES PEDAGOGIQUES

- Formation à distance
- Accompagnement individuel
- Apport de connaissances théoriques

MODALITES D'EVALUATION

Questionnaire en fin de formation

FORMATEUR

- Sébastien RISLER

ORGANISATION

- 26 septembre 2024 / 10h-13h
- 17 octobre 2024 / 10h-13h
- 28 novembre 2024 / 10h-13h
- 9 heures
- Formation en visioconférence

Tarifs

- 310,50 €

Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant

Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO

INSCRIPTIONS

- Avant le 15 septembre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis **cliquez ici**

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référente handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC AER – PREPARATION PHYSIQUE

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'apprentissage d'éléments techniques de la base vers le haut niveau à partir des facteurs de la performance

PUBLICS / PREREQUIS

Licencié FFGym.
Entraîneurs de niveau fédéral A, B et national A, B
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Les positions de bases des différents exercices de la préparation physique (squats, développés couchés, et tractions)
- Les avantages et les différences entre le travail à poids de corps et le travail avec charges additionnelles
- Le transfert entre un exercice de préparation physique et un élément technique

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits
Conception et animation de séance d'apprentissage sur thème donné
Positionnement
Questionnaire en fin de formation

FORMATEUR

- Bastien SAFORES – Préparateur physique du Pôle France Aérobie

ORGANISATION

- 5 octobre 2024 de 10h à 12h
- 2 heures
- Visioconférence
- 5 participants minimum (limité à 20)

Tarifs

- 69 €

*Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO*

INSCRIPTION

- Avant le 14 septembre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr
Référente handicap :
delphine.dignement@ffgym.fr

FPC TR – PERFORMANCE

METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans la méthodologie de l'entraînement de la base vers le Haut Niveau en trampoline.

PUBLICS / PREREQUIS

Licenciés FFGym

Entraîneur de niveau fédéral, performance, élite

Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Connaître la technique des figures acrobatiques et maîtriser leur enseignement pour les 11 – 15 ans.
- Etablir un socle commun de compétences autour d'une école à la Française.
- Planifier et articuler le travail : objectifs à court terme et à long terme.
- Déterminer des outils de travail pour progresser dans différentes composantes de la note.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et mise en situation pratique
- Partage de savoir-faire
- Production de documents écrits
- Conception et animation de séance d'apprentissage sur un thème donné

MODALITES D'EVALUATION

Questionnaire en fin de formation

FORMATEURS

- Guillaume BOURGEON (CTS, Entraîneur national, responsable de la Préparation Olympique)
- Tristan LAJARRIGE (CTS, entraîneur au Pôle d'Antibes)
- Sébastien MARTINY (CTS, Entraîneur INSEP)
- Julie PERRETEN (CTS, entraîneur au Pôle de Rennes, responsable technique du secteur junior)

ORGANISATION

- 5 (10h30-18h00) et 6 octobre 2024 (9h00-16h30)
- 12 heures
- INSEP PARIS, Pôle France Trampoline, Complexe d'Oriola, 11 Avenue du Tremblay, 75012 Paris
- Formation en présentiel
- 9 participants minimum (limité à 30)

Tarifs

- 414,00 €

Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant.

Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OpCo.

INSCRIPTIONS

- Inscription au plus tard le 19 septembre 2024

Délai de traitement : 3 semaines

Pour vous inscrire, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap.

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référente handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC TU PLANIFICATION

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'élaboration de la planification annuelle

Savoir quoi et comment planifier sa saison pour son groupe support

PUBLICS / PREREQUIS

Entraîneur de niveau fédéral
Entraîneur performance et élite
Licenciés FFGym
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Apport de connaissances (moniteur/entraîneur)
- Questions / Réponses
- Mise en situation pratique

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits
Conception et animation de séance d'apprentissage sur un thème donné

FORMATEURS

- Thierry KLING, CTS coordonnateur DEJEPS GAM



ORGANISATION

- **15 octobre 2024 (10h -12h)**
- **2 heures**
- **Formation en visioconférence**
- **5 participants minimum (limité à 15)**



Tarifs

- **69,00 €**

*Les frais pédagogiques et annexes (déplacement et séjour) sont à la charge de la structure/du participant
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO*



INSCRIPTIONS

- **Avant le 24 septembre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)**

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr
Réfèrent handicap :
delphine.dignement@ffgym.fr

FPC PERFORMANCE GAC

RELATION ENTRAINEUR/ENTRAINE A L'ENTRAINEMENT

COMPETENCES DEVELOPPEES

Webinaire 1

- Identifier ses propres motivations à être entraîneur et comprendre les variations de motivation durant la saison.
- Identifier ses valeurs d'entraîneur et les comportements associés

Webinaire 2

- Identifier les différents rôles à remplir en tant qu'entraîneur.
- Décrire la relation entretenue avec les athlètes et son impact sur la performance et le bien-être des athlètes que j'encadre.

PUBLICS / PREREQUIS

Être licenciés FFGym

Entraîneur de niveau fédéral, performance, élite

Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Webinaire 1
 - Motivation en sport
 - Philosophie de coaching
- Webinaire 2
 - Rôle de l'entraîneur
 - Relation entraîneur-athlète

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théorique et mise en situation pratique
- Partage de savoir-faire

MODALITES D'EVALUATION

Questionnaire en fin de formation

FORMATEUR

- Elise MARSOLIER, Préparatrice mentale et formatrice à l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

ORGANISATION

- **Webinaire 1 :**
le jeudi 17 octobre 2024 de 12h15 à 13h45 (1h30)
- **Webinaire 2 :**
le jeudi 21 novembre 2024 de 12h15 à 13h45 (1h30)

En visioconférence

TARIFS

- **51,75 € par webinaire**

Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant.

Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements des OPCO.

INSCRIPTIONS

- **Webinaire 1 : inscription au plus tard le 26 septembre 2024**
- **Webinaire 2 : inscription au plus tard le 31 octobre 2024**
Délai de traitement : 3 semaines

Pour vous inscrire, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référente handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC GR – SAVOIR FAIRE - PREPARATION CORPORELLE DES 9-11 ANS : RECHERCHE D'EFFICACITE

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs connaissances et compétences dans le domaine de la préparation physique et corporelle des jeunes gymnastes en GR

Améliorer ses connaissances sur les pathologies et blessures récurrentes en GR

Préparer les jeunes gymnastes en limitant les risques de développer les mêmes pathologies et blessures au cours de sa carrière

Améliorer les postures, gainages, et renforcements en vue d'améliorer efficacement la réalisation des difficultés corporelles des 9 – 11 ans

PUBLICS / PREREQUIS

Licenciés FFGym

Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Amélioration des connaissances théoriques et exercices pratiques pour renforcer chaque des points clés :
 - Le pied ; la ceinture scapulaire ; le bassin ; la posture
- Retours et partages d'expériences des intervenants et des équipes des Pôles INSEP, IDF et Montpellier sur les pathologies, sur les exercices, sur les postures et gainages
- Exercices de placement et de renforcement en lien avec les difficultés corporelles des 9 – 11 ans
- Observation des gymnastes Espoirs et Juniors des pôles IDF et Montpellier
- Ateliers pratiques de mise en application

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits

Conception et animation de séance d'apprentissage sur un thème donné

FORMATEURS

- Martin VANDERKAM, Kinésithérapeute GR INSEP
- Alice VAN NIEKERK, Kinésithérapeute GR INSEP
- Laura FERRIERES, Kinésithérapeute Pôle Montpellier
- Emilie BOHN, Entraîneur Pôle Montpellier
- Irina NEHOVOSKHOVA, Entraîneur Pôle Île de France

ORGANISATION

- 19 et 20 octobre 2024
- 12 heures
- Insep, 12 avenue du Tremblay, Paris
- Formation en présentiel
- 12 participants minimum (limité à 50)

Tarifs

- 414 €

Les frais pédagogiques et annexes (déplacement et séjour) sont à la charge de la structure/du participant

Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO

INSCRIPTIONS

- Avant le 30 septembre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référent handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC GR – SAVOIR ÊTRE

ENRICHIR SON SAVOIR ÊTRE POUR

PROGRESSER DANS SON METIER D'ENTRAINEUR GR

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans les 5 piliers du savoir être de l'entraîneur en expérimentant les outils pratiques en GR

Être capable d'être adaptable, d'avoir l'esprit d'équipe, d'être rigoureux, d'être empathique et d'utiliser son intelligence émotionnelle

PUBLICS / PREREQUIS

Licenciés FFGym

Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Être adaptable :
 - Libérer les stress ;
 - Capacité à s'adapter aux objectifs fixés (relation entraîneur-groupe / entraîneur-athlète)
- Avoir l'esprit d'équipe :
 - Notion de force associée ;
 - La confiance ;
 - L'intelligence collective
- Être rigoureux :
 - Déjouer la surcharge mentale ;
 - Savoir organiser ses priorités
- Être empathique :
 - Communication non violente ; reformulation
- Utiliser son intelligence émotionnelle
 - Être et mettre en sécurité

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits

Conception et animation de séance d'apprentissage sur un thème donné

FORMATEURS

- Chantal MULLER

ORGANISATION

- **21 et 22 octobre 2024**
- **12 heures**
- **FFGym, 7 Cour des Petites Ecuries**
- **Formation en présentiel**
- **6 participants minimum (limité à 20)**

Tarifs

- **414 €**

Les frais pédagogiques et annexes (déplacement et séjour) sont à la charge de la structure/du participant

Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO

INSCRIPTIONS

- **Avant le 30 septembre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)**

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référent handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC GAF – ETAPES DE DEVELOPPEMENT ENFANT/ADOLESCENT

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'optimisation de la performance en gymnastique féminine

PUBLICS / PREREQUIS

Licencié FFGym.
Entraîneurs de niveau performance
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Influence des âges (chronologique, biologique, relatif, l'âge d'entraînement) et leurs prises en compte dans l'accompagnement et le suivi des jeunes gymnastes.
- Développement et entraîabilité des qualités physiques chez le jeune gymnaste au cours de la croissance.
- Programmation des qualités motrices, physiques et cognitives au cours de la croissance chez le jeune gymnaste.

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits
Conception et animation de séance d'apprentissage sur thème donné
Questionnaire en fin de formation

FORMATEURS

- Sébastien RATEL – Maître de conférences universitaire / Université Clermont-Auvergne

ORGANISATION

- 7 novembre 2024 de 9h à 11h
- 2 heures
- Visioconférence
- 7 participants minimum (limité à 20)

Tarifs

- 69 €

Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO

INSCRIPTION

- Avant le 17 octobre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr
Référente handicap :
delphine.dignement@ffgym.fr

FPC TEAMGYM CHOREGRAPHIE

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'acquérir des compétences utiles à la construction chorégraphique pour améliorer la note finale au sol et d'améliorer la parade pour des éléments acrobatiques au mini-trampoline et tumbling en TeamGym

Contenus Choré : améliorer ses compétences en chorégraphie et l'élaboration du sol en TG ; maîtrise les exigences du code de pointage pour l'élaboration chorégraphique au sol

Parade acrobatique : Améliorer les compétences techniques en Manipulation, Aide et parade dans le cadre d'éléments acrobatiques en TG.

PUBLICS / PREREQUIS

Entraîneur TeamGym
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Présentation des exigences du code de pointage
- Présentation des principes fondamentaux chorégraphique
- Elaborer une chorégraphie adaptée à ses gymnastes
- Participation active sur des interventions parade :
 - Tsukahara
 - Double arrière
 - Double avant ½ tour
 - Et autres acrobaties

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits

Conception et animation de séance d'apprentissage sur un thème donné

FORMATEURS

- Hugo CHARBONNIER, Expert chorégraphique TG
- Mathieu GIRAUDET, Expert acrobatique TG

ORGANISATION

- 16 et 17 novembre 2024
- 12 heures
- Gymnase 84 boulevard Léon Jouhaux, Clermont Ferrand
- Formation en présentiel
- 6 participants minimum (limité à 26)

Tarifs

- 414 €

*Les frais pédagogiques et annexes (déplacement et séjour) sont à la charge de la structure/du participant
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO*

INSCRIPTIONS

- Avant le 27 octobre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr

Référent handicap :

delphine.dignement@ffgym.fr

FPC GAF – PLAN DE CARRIERE : CONCILIER PERFORMANCE ET INTEGRITE

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'optimisation de la performance en gymnastique féminine

PUBLICS / PREREQUIS

Licencié FFGym.
Entraîneurs de niveau performance
Positionnement

PROGRAMME DETAILLE

- Comment programmer à long terme le développement des fondamentaux dans l'apprentissage, le perfectionnement et l'entraînement des jeunes athlètes ?
- Comment apprendre à s'entraîner en favorisant la participation de l'athlète, d'un athlète de HN novice/débutant dans l'activité ?
- Relation entraîneur/entraîné ET entraîneur/entraîneur, comment favoriser vous la prise de décision de vos athlètes ?

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théorique et mise en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits
Conception et animation de séance d'apprentissage sur thème donné
Questionnaire en fin de formation

FORMATEURS

- Patrick ROUX – Formateur INSEP

ORGANISATION

- 19 novembre 2024 de 9h à 11h
- 2 heures
- Visioconférence
- 7 participants minimum (limité à 20)

Tarifs

- 69 €

*Les frais pédagogiques sont à la charge de la structure/du participant
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO*

INSCRIPTION

- Avant le 29 octobre 2024, connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Délai de traitement : 3 semaines

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap

CONTACT

formation@ffgym.fr
Référente handicap :
delphine.dignement@ffgym.fr