

Formation Professionnelle Continue

Formation d'une jeune gymnaste vers la haute performance

Saison 2024 - 2025

OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

→ Étude, développement des facteurs et paramètres de la performance de Haut Niveau en gymnastique rythmique
Être capable de :

- Analyser le contenu des échauffements et des exercices proposés
- Faire évoluer le travail d'une gymnaste
- Détecter les difficultés points techniques de progression

Cette action est organisée

- Est destinée aux entraîneurs qui forment les jeunes gymnastes au sein des clubs.
- Dans le cadre de la formation et l'évolution des gymnastes durant leur carrière gymnique.

PUBLIC et PRÉREQUIS

- Être titulaire d'une licence FFGym de la saison en cours
- Être Majeur
- Collectifs Régionaux :
 - Des entraîneurs en Performance,
 - Des juges formateurs.

DURÉE : 7 heures

EFFECTIF EN FORMATION :

- 8 Stagiaires minimums
- 20 Stagiaires maximums (pris en charge)
L'OF du comité se réserve le droit d'annuler ou reporter la formation en fonction du nombre d'inscrits (8 stagiaires et 2 structures différentes minimum)

FRAIS PÉDAGOGIQUES SALARIÉS :

- 80 € par stagiaires - Financement pour les frais pédagogiques par l'AFDAS.
- Frais de restauration à la charge des stagiaires
- Frais de déplacement à la charge des stagiaires en dehors des aides de l'OPCO : 300€

CALENDRIER / LIEU :

- **Samedi 1^{er} Février 2025**

Gymnase Lou Clapas,
Avenue de Heidelberg - 34080 MONTPELLIER

INSCRIPTIONS pour les salariés :

Inscription en ligne

<https://forms.gle/iCMxXXFNhNk44dsL6>

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

➤ **AVAN LE 10 JANVIER 2025**

DEPLACEMENT :

- Prise en charge par l'AFDAS dans la limite des forfaits correspondants.

Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport.

COORDINATEUR :

- Nicolas BRIANC, Président du Pôle Espoir GR de Montpellier et coordinateur départemental de l'Hérault

ENCADREMENT :

- Mariana PAMUKOVA, entraîneur de la Vice- Championne Olympique à Paris : Boryana Kaleyn BULGARIE

CONTENU

Observation des entraînements et des enchaînements:

- Analyse des contraintes de la discipline pour une jeune gymnaste
- Analyse technique de gestes identifiés du haut niveau :
 - Quelle stratégie pour quel objectif ?
- Quelles évolutions depuis le début d'une carrière en vue d'une évolution vers la performance ?

- Etude des facteurs d'évolution :
 - Développer l'expertise des entraîneurs sur
 - Les préparations techniques,
 - La préparation physique adaptée.

Rencontres et échanges autour des méthodes de management de la gymnaste :

- La préparation physique et technique et la préparation mentale spécifique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES et d'ENCADREMENTS

- Alternance de séquences d'observations, cours théorique, analyse vidéo, construction outils.
- Espace de réflexion et échanges avec l'intervenante : témoignages, partage expériences, étude de cas....
- Repérer les évolutions et progressions possibles
- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- Supports de cours papiers et informatiques, Power Point et vidéo d'étude de cas

À PRÉVOIR

- Outils informatiques, ordinateurs,
- Caméra,
- Salle de réunion,
- Clés USB

MOYENS de SUIVI et d'ÉVALUATION de la formation

- Point d'analyse des facteurs de progression pour une gymnaste
- Retour, méthodologie et proposition d'orientation technique de nos gymnastes régionaux.
- Séquences de vidéo.
- Analyse sur les stratégies de travail.
- Fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs (Pour valider la présence en formation obligatoire)

Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

T. +33 (0)5 34 60 69 70
Comité Régional Occitanie de Gymnastique
Maison des Activités Gymniques,
10 bis Av. Yves Brunaud 31770 COLOMIERS
www.occitanie-ffgym.com


**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE


**RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**


**La Région
Occitanie**
Pyrénées - Méditerranée