

CATALOGUE DE FORMATION 2023

Les formations continues de l'Institut National de Formation de la FFGym

FPC PERFORMANCE GAM - PRÉPARATION PHYSIQUE NIVEAU 1 : COMMENT DEVELOPPER UNE EDUCATION A LA PREPARATION PHYSIQUE

OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences pour développer une éducation à la préparation physique.

CONTENUS

- Webinaire 1 (2h) : quelles sont les qualités physiques à développer ? quelles sont les lois de l'entraînement à respecter en lien avec les spécificités de la gymnastique artistique masculine ?
Table ronde autour d'experts de la préparation physique
- Présentiel (12h) améliorer ses compétences dans les blocs suivants :
 - Bloc 1 (3h) : la planification de la préparation physique, dans la réalisation des tests physiques du PAS national et dans la préparation physique des membres supérieurs.
 - Bloc 2 (3h) : l'intégration de la préparation gymnique dans la composante physique, les placements et postures de base en préparation physique.
 - Bloc 3 (3h) : la composante préventive et prophylactique liées aux problématiques traumatologiques en gymnastique masculine.
 - Bloc 4 (3h) : la construction de l'agilité, de la coordination et de la vitesse en gymnastique masculine.
- Webinaire 2 (2h) : Suite au présentiel sur la préparation physique, quelles sont les modifications dans ma pratique ? Quels sont les axes prioritaires ? Quelles sont les problématiques émergentes ou persistantes ? Questions / réponses autour d'une table ronde d'experts

METHODES UTILISEES

- Méthode pédagogique :
 - Formation en présentiel et webinaires
- Moyens techniques
 - Apports théoriques
 - Mise en situation pratique
 - Powerpoint

FORMATEURS

- Experts de l'entraînement de performance :
 - Rodolphe BOUCHE
 - Grégory MILAN
 - Axelle TERRAY
 - Nicolas TORDI

PUBLIC

Entraîneurs de niveau performance de 8-15 ans

PARTICIPANTS

11 stagiaires minimum

30 stagiaires maximum

(L'INF se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits)

PREREQUIS/CONDITIONS D'ENTREE

Être licencié à la FFGym

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Lieu : INSEP pour la partie présentielle
- Dates :
 - Webinaire 1 : samedi 26 août 2023 (9h-11h)
 - Présentiel INSEP : jeudi 31 août (13h00-19h30) au vendredi 01 septembre 2023 (08h30-16h00)
 - Webinaire 2 : mardi 14 novembre 2023 (9h00-11h00)
- Durée : 16 heures (12h présentiel-4h webinaires)
- Frais pédagogiques : 416,00 €

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 :

Sébastien Risler

Contact : formation@ffgym.fr

INSCRIPTION AU PLUS TARD LE 26 JUILLET 2023 :

Connectez-vous à votre espace licencié sur ffgym.fr puis [cliquez ici](#)

Programme sous réserve de modifications