

FPC GAM

PREPARATION PHYSIQUE ET ACROBATIQUE (Niveau 1)

OBJECTIFS

Être capable de :

- **Préparation acrobatique** : théorie/pratique de construire la formation de base en acrobatie pour accéder aux acrobaties supérieures
- **Préparation physique** : théorie/pratique de planifier, de programmer et de réaliser un programme en préparation physique pour un public Espoir (membres inférieurs, supérieurs)

PUBLICS / PREREQUIS

Positionnement
Entraîneurs de niveau Performance

PROGRAMME DETAILLE

- **Bloc 1 : PP Membres supérieurs**
 - De l'évaluation à la planification
 - La programmation
- **Bloc 2 : PP Membres inférieurs**
 - De l'évaluation à la planification
 - La programmation
- **Bloc 3 : ACRO**
 - Principe d'engagement de l'acrobatie : Part méthode : comment et pourquoi ?
- **Bloc 4 : ACRO**
 - Eléments de base : travail de la vrille, double rotation transversale avant et arrière

METHODES PEDAGOGIQUES

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

MODALITES D'EVALUATION

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

FORMATEURS

- Ludovic Boutin, cadre fédéral, entraîneur au Pôle France de Lyon pour préparation acrobatique
- Nicolas TORDI, scientifique fédéral pour la préparation physique

ORGANISATION

- **Du 17 au 18 décembre 2024**
 - 13h00 – 19h30
 - 8h30 – 16h00
- **12 heures**
- **Formation en présentiel**
- **Lieu** : Complexe Gymnique Jean Bouveri – Montceau Les Mines
- **3 participants minimum (limité à 30)**

Tarifs

- **414,00 €**

*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 26 novembre 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