



Fédération Française de Gymnastique

**Formation fédérale
des cadres
Filière compétitive**

Gymnastique Rythmique

SOMMAIRE

Avertissement	Erreur ! Signet non défini.
Inscriptions – Validations – Prérogatives	2
Initiateur fédéral	4
Contenu de formation	4
Moniteur fédéral	6
Contenu de formation	6
Epreuves de certification	7
Contenu de formation	8
Epreuves de certification	10

Avertissement

La pratique des activités gymniques entraîne des obligations pour l'association qui en maîtrise l'organisation et pour les cadres.

L'association doit organiser les activités en veillant à la sécurité de ses membres notamment par la mise à disposition d'un encadrement compétent et d'un matériel adapté. Le cadre, par son action participe à cette mission.

Il doit:

- appliquer et faire respecter les consignes générales de sécurité
- rester dans le cadre de ses prérogatives. Celles ci sont définies en cohérence avec son niveau de qualification, par le président du club.

Cette brochure définit les compétences et prérogatives des cadres en fonction du diplôme fédéral obtenu. Nous vous engageons à les respecter scrupuleusement.



Inscriptions – Validations – Prérogatives

Filière activités gymniques compétitives

	Conditions d'inscription	Conditions de validation	Prérogatives du titulaire du diplôme
I N I T I A T E U R	Être licencié FFG Age d'entrée en formation à l'initiative des régions	16 ans dans la saison sportive (avant 31/08) Avoir validé : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présence active en formation ▪ Le stage d'application de 50 heures dans une structure de la Fédération Française de Gymnastique ▪ La participation à une compétition dans les secteurs organisation, jugement, capitaneat ou pratique 	Le titulaire d'un diplôme d'initiateur peut être en autonomie pédagogique pour l'initiation d'un groupe au niveau Coupe formation 1 et 2 Division critérium 1 et 2
M O N I T E U R	Être licencié FFG 16 ans dans l'année civile Titulaire du diplôme : d'initiateur dans la discipline choisie Être en possession d'un livret de formation renseigné sur le niveau inférieur	17 ans dans la saison sportive (avant 31/08) Avoir validé : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La présence active en formation moniteur ▪ La participation à 3 demi-journées de regroupement régional ou sur un centre régional d'entraînement en Gymnastique Artistique Féminine, Gymnastique Artistique Masculine et Gymnastique Rythmique ▪ Le stage d'application pratique de 70 heures dans une structure de la Fédération Française de Gymnastique ▪ La participation aux compétitions dans les secteurs organisation, jugement ou capitaneat ▪ Le niveau de pratique requis dans la discipline Avoir satisfait aux épreuves de certification	Le titulaire d'un diplôme de moniteur peut être en autonomie pédagogique pour l'entraînement d'un groupe au niveau Coupe formation 3 Division critérium 3 et 4 Critériums Division Fédérale 3
E N T R A Î N E U R	Être licencié FFG Être titulaire du diplôme de moniteur dans la discipline choisie Être en possession d'un livret de formation renseigné sur le niveau moniteur	Avoir 18 ans dans la saison sportive Être titulaire de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (A.F.P.S.) Avoir validé: <ul style="list-style-type: none"> ▪ La présence en formation entraîneur incluant la formation de juge niveau 3 pour l'aérobic et juge niveau 2 pour les autres disciplines (catégorie 2 en G.A.F) ▪ Le stage d'application pratique de 90 heures dans une structure de la F.F.G Avoir satisfait aux épreuves de certification	Le titulaire d'un diplôme d'entraîneur peut être en autonomie pédagogique pour l'entraînement d'un groupe au niveau Coupe Formation 4 Programme commun benjamines, jeunesse, Avenir Fédéral Division fédérale 1- 2



Initiateur fédéral

Contenu de formation
40 heures

Documents supports

Mémento des activités gymniques - Brochure coupe formation et vidéo - Imposés DC (vidéo + brochure) -
Brochures techniques

Être capable d'identifier les principes de base régissant l'activité	
Être capable de démontrer les gestes de base <ul style="list-style-type: none"> ▪ Notions de forces (définition, caractéristiques): La notion d'équilibre ▪ Notions élémentaires d'anatomie appliquées au mouvement ▪ Les bases techniques incontournables des actions corporelles <ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des exigences techniques dans les mouvements du corps : l'équilibre, le respect des plans, l'amplitude, la fluidité • Compréhension des mécanismes intervenant dans les mouvements du corps : qualité des appuis, placements, alignements segmentaires, coordinations mises en jeu 	<p>Les cours théoriques doivent être succincts et imagés</p> <p>La formation doit être principalement effectuée en situation pratique</p>
Être capable d'identifier et de prendre en compte les caractéristiques des engins <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les caractéristiques des engins, Les problèmes et les principes d'action spécifiques à chaque engin ▪ Les bases techniques incontournables des actions à l'engin <ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des exigences techniques dans les mouvements de l'engin : la continuité, le respect des plans, l'amplitude, la fluidité • Compréhension des mécanismes intervenant dans les mouvements de l'engin: mise à distance de l'engin par rapport au corps, prises d'engin libres, relation corps/engin, coordinations mises en jeu 	
Être capable d'utiliser une terminologie adaptée <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche pratique du programme coupe formation 	
Être capable d'utiliser un support musical <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche de la relation entre le style de musique et le mouvement ▪ La musique : pulsation, tempo et valeur de notes appliquées au mouvement 	
Être capable d'animer des groupes en gymnastique rythmique	
Être capable d'appliquer les principes de base de l'organisation de séance <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes généraux de la construction de séance <ul style="list-style-type: none"> • découpage d'une séance • organisation matérielle / sécurité • organisation des exercices • gestion du temps et gestion du groupe (variété des modalités pédagogiques) • critères d'observation et d'évaluation... 	<p>Les cours théoriques doivent définir les grandes généralités. La formation doit être principalement effectuée en situation pratique</p>
Être capable d'animer des séances ludiques, éducatives et motivantes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traitement de l'activité pour des enfants de 6 à 10 ans ▪ Utilisation d'un support rythmique ▪ Elaboration et conduite de séances sur les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> • La coordination motrice • L'espace • Les partenaires • L'expression • Le rythme 	
Être capable d'adapter son comportement au public <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes généraux de la conduite de séance ▪ Attitude et comportement de l'éducateur 	
Être capable d'initier à la gymnastique rythmique	



Être capable de proposer des exercices adaptés au public, d'observer, de corriger et d'évaluer <ul style="list-style-type: none"> ▪ Méthodologie d'apprentissage par rapport à des actions techniques de référence ▪ Formation à l'observation 	Mise en situation pédagogique
Être capable d'utiliser la vidéo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Décomposition d'imposés ▪ Méthodologie d'apprentissage par rapport aux imposés DC 	
Être capable de construire et diriger des échauffements <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes de base de l'échauffement ▪ Construction et animation d'échauffement général adapté à la Gymnastique rythmique 	
Être capable de proposer une progression sur une saison <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisation à l'organisation d'une saison sur les programmes coupe formation 	
Être capable d'assurer la sécurité des pratiquants <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conditions de sécurité d'apprentissage des éléments ▪ Prévention des microtraumatismes liés à ce niveau de pratique (à aborder en situations pratiques). ▪ Notions de premiers soins 	

Être capable de se situer dans sa structure	
Être capable de se situer dans son environnement fédéral proche <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le club, le comité départemental <ul style="list-style-type: none"> • Composition de l'équipe dirigeante (technique et administrative) • Mission de chacun 	Travail sous forme de recherche et d'enquête dans les structures
Être capable d'appliquer la réglementation fédérale en vigueur <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réglementation technique générale, (médicale, licence...) ▪ Réglementation technique des programmes des programmes divisions critères 1, 2 et coupe formation 1 et 2 	Lecture de la brochure technique et d'une licence



Moniteur fédéral Gymnastique Rythmique

Contenu de formation
70 heures

Documents supports

Brochure et vidéo coupe formation – Mémento de l'entraîneur – Programmes compétitifs Critérium -
Programme national PO GR

Être capable de maîtriser les techniques de base		38H
Être capable d'identifier les principes de base régissant l'activité <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rappels des bases techniques incontournables Contenus initiateur fédéral et programmes de la coupe formation 1, 2 et 3 	6 h	Pratique
Être capable d'expliquer et de démontrer correctement les exercices de base <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfectionnement technique : Utilisation des variables permettant de faire évoluer la manipulation aux 5 engins et au niveau corporel. Programmes coupe formation 3, critérium, division fédérale 3, division critérium 4 	14 h	
Être capable de composer des enchaînements (individuels et ensembles) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relation musique/mouvement : Rythme corporel ▪ La logique d'enchaînement ▪ La chorégraphie: <ul style="list-style-type: none"> • Modalités d'utilisation de l'espace • Modalités d'utilisation de la musique • Les effets chorégraphiques • Les relations entre partenaires 	10 h	Théorie / Pratique Analyses vidéo
Être capable de concevoir et de conduire des séances		20H
Être capable de gérer et d'animer un groupe <ul style="list-style-type: none"> ▪ Accompagnement rythmique dans la conduite des séances ▪ Travail sur les comportements, attitudes, la voix... 	6h	Pratique
Être capable de repérer un problème technique et de mettre en place des situations adaptées pour le résoudre <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formation à l'observation: Construction et utilisation de grilles d'observation ▪ Les différents niveaux de pratique par rapport à des actions techniques de référence ▪ La progression des situations d'apprentissage par rapport à des actions techniques de référence ▪ Les consignes et corrections 	14h	Pratique / Théorie Analyse de situations d'entraînement Analyses vidéo
Être capable de gérer l'entraînement		15 H
Être capable d'élaborer une planification annuelle adaptée aux objectifs fixés et au public <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analyse de la performance en Gymnastique Rythmique ▪ Méthodologie (les périodes, leurs objectifs, les contenus de préparation, l'évaluation) 	5h	Théorie + Travaux pratiques
Être capable de mettre en place un programme de préparation physique en fonction de la gymnaste et des objectifs <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les qualités physiques à développer en Gymnastique Rythmique ▪ Les bases de la préparation physique générale et spécifique ▪ Les bases de la préparation acrobatique: appui tendu renversé, roue ▪ Les méthodes de renforcement musculaire et d'assouplissement ▪ Anatomie fonctionnelle 	10h	Pratique / Théorie



Être capable de se situer dans l'environnement gymnique		5 H
Être capable d'appréhender la structure du comité régional et de l'inter région <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le comité régional et l'inter région : Statut juridique, organisation, financement, missions et relations 	2h	Cours théorique
Être capable d'appréhender la réglementation fédérale <ul style="list-style-type: none"> ▪ La division interrégionale ▪ La réglementation technique des programmes coupe formation, critères, DC3, DC4, Critériums, division fédérale 3 	2h	Cours, utilisation de la brochure technique
Être capable de cerner l'organisation technique d'une compétition <ul style="list-style-type: none"> ▪ Secrétariat, matériel, secours, micro,.... 	2h	Cours + Implication dans une organisation régionale minimum
Être capable d'encadrer un groupe en connaissant ses responsabilités <ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilités civile et pénale en relation avec l'encadrement en gymnastique <ul style="list-style-type: none"> • Déclaration d'accident • Premiers soins • Autorisation parentale • Prévention des risques en gymnastique • Assurance (transport et autres) • Absence non signalée • Faute de comportement (maltraitance...) 	1h	Cours théorique

Epreuves de certification Moniteur fédéral Gymnastique Rythmique

1. Epreuve pédagogique (coefficient 5)

- Le candidat tire au sort un sujet portant sur une séquence
- Temps de préparation : 1 heure
Le candidat doit effectuer par écrit la préparation de la séance, l'analyse de la séquence et faire émerger les problèmes de préparations.
- Séance d'animation avec un groupe d'application
Au travers de cette épreuve est évaluée la capacité à enseigner la Gymnastique Rythmique
Durée de la séance : 30 minutes
Coefficient 3
- Cette séance est suivie d'un entretien de 15 minutes
Coefficient 2.
Au travers de l'entretien et de la préparation écrite sont évaluées les capacités à maîtriser les techniques de base et gérer l'entraînement.

2. Un QCM au travers duquel est évaluée la capacité à se situer dans l'environnement gymnique régional et interrégional **Coefficient 1**

Le diplôme de moniteur fédéral gymnastique rythmique est délivré aux candidats qui obtiennent la moyenne générale aux épreuves de l'examen (60 points).

Le niveau de pratique est un **pré requis**. Il doit être validé avant l'examen final moniteur.

Deux modalités de validation de la pratique :

- En compétition: participation à une finale nationale en fédérale ou nationale catégorie cadette au minimum
- Sur une épreuve spécifique : réalisation de deux enchaînements avec 2 engins différents



Entraîneur fédéral

Gymnastique Rythmique

Contenu de formation
100 heures

Documents supports

Mémento des activités gymniques - Brochure des programmes - Brochure technique générale et spécifique G.R.

Être capable de maîtriser les techniques		38 H00
Être capable de maîtriser les principes régissant la G.R <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rappels des bases techniques incontournables ▪ Programme coupe détection, jeunesse, avenir et fédéral 	20 h00	Pratique
Être capable d'améliorer les gestes techniques <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfectionnement technique : utilisation des variables permettant de faire évoluer la manipulation aux 5 engins et le niveau corporel ▪ Travail spécifique d'ensemble : échanges et synchronisation ▪ L'acrobatie (ATR, roue, souplesse) 	9 h00	
Être capable de composer des enchaînements individuels et ensembles <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relation musique/mouvement : Formation rythmique et musicale, visant à améliorer et diversifier la relation musique mouvement Développement des qualités d'expression et d'interprétation des gymnastes. ▪ La chorégraphie <ul style="list-style-type: none"> • Modalités d'utilisation de l'espace • Modalités d'utilisation de la musique • Les effets chorégraphiques • Les relations entre partenaires 	9 h00	Théorie / Pratique Analyses vidéo
Être capable d'enseigner la gymnastique rythmique		23 H0
Être capable de proposer des situations adaptées, de les analyser et de les faire évoluer <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les niveaux de pratique ▪ Mise en place de situations d'apprentissage par rapport à des actions techniques de référence abordées en technique (individuels et ensembles) ▪ Formation à l'observation ▪ Les différentes consignes et les corrections 	3 h00 15 h00	Théorie et observation Mise en situation pédagogique
Être capable d'analyser et de réguler son comportement et celui des gymnastes <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage et perfectionnement des habiletés mentales Les cinq capacités de base et les techniques : <ul style="list-style-type: none"> • relâcher le corps et l'esprit : techniques de relaxation • réguler le niveau d'activation : techniques de respiration • techniques de communication • techniques de visualisation • techniques de concentration 	5 h00	Cours théoriques et travaux pratiques



Être capable de gérer l'entraînement en gymnastique rythmique		30 H00
Être capable d'identifier les paramètres de la performance ▪ Composantes de la performance	1h30	Cours théoriques
Être capable de mettre en place un programme de préparation physique en fonction du gymnaste et des objectifs ▪ La préparation physique spécifique • les différents régimes de travail musculaire • le renforcement musculaire : bases et méthodes • la souplesse: base et méthodes • amélioration des filières énergétiques sollicitées • individualisation des programmes de préparation physique	13h30	Cours théoriques et travaux pratiques
Être capable d'élaborer une planification annuelle adaptée aux objectifs fixés et au public ▪ Planification d'une saison sportive • Préparation technique • Composition • Préparation physique • Préparation mentale • Récupération ▪ Le plan de carrière et les contenus des étapes de formation ▪ Evaluation et détection vers le haut niveau : les outils, la méthode, les objectifs...	9 h00 1h30 3 h00	

Être capable de se situer dans l'environnement gymnique		9 H00
Être capable d'appréhender la structure fédérale ▪ La Fédération Française de Gymnastique Statut juridique, organisation, missions	5h00	Cours théoriques
Être capable d'appréhender la réglementation fédérale ▪ Programme technique du niveau fédéral et des coupes formation 4, programme commun benjamines ; jeunesse et avenir, Fédérales, Divisions fédérales 1 et 2	2h00	Cours théoriques et utilisation de la brochure technique
Être capable de situer l'activité au sein de la FFG ▪ Historique et évolution de la Gymnastique Rythmique	2 h00	Cours théoriques



Epreuves de certification Entraîneur fédéral gymnastique rythmique

1. **Epreuve écrite** au travers de laquelle est évaluée la capacité à gérer l'entraînement
Durée: 2 heures
Coefficient 2

2. **Deux épreuves pédagogiques** au travers desquelles sont évaluées les capacités à maîtriser les techniques et à enseigner la gymnastique rythmique
 - a) **Une séance d'apprentissage d'une séquence posant un problème technique individuel ou ensemble**
Le candidat tire au sort une séquence posant un problème technique individuel ou ensemble
Temps de préparation : 30 minutes
Le candidat anime sa séance avec un groupe de gymnastes
Durée de la séance: 20 minutes
Coefficient 2

La séance est suivie d'un entretien avec un jury
Durée de l'entretien: 10 minutes
Coefficient 1

 - b) **Une séance de composition des exercices d'ensemble**
Le candidat tire au sort un thème
Temps de préparation : 40 minutes
Le candidat anime sa séance avec un groupe de gymnastes.
Durée de la séance : 20 minutes
Coefficient 2

La séance est suivie d'un entretien avec un jury.
Durée de l'entretien : 10 minutes
Coefficient 1

3. **Une épreuve de composition et démonstration d'une séquence à mains libres** au travers de laquelle sont évaluées les capacités à maîtriser la technique corporelle de base et de composition d'une séquence en musique
Le candidat tire au sort une musique de 30 secondes environ, associée à une liste de 4 éléments issus des programmes de la coupe formation et de la coupe formation 4.
Temps de préparation : 20 minutes pour composer un enchaînement de ces éléments
Le candidat effectue sa prestation deux fois.
Coefficient 2

4. **Une évaluation de la planification annuelle** de leur groupe réalisée durant les travaux pratiques en cours de formation
Coefficient 1

5. **Un entretien de 20 minutes à partir d'un rapport sur la structure affiliée à la Fédération Française de Gymnastique** dans laquelle le candidat a réalisé son stage pratique d'application.
Au travers de cette épreuve est évaluée la capacité à se situer dans l'environnement fédéral
Coefficient 1

Le diplôme d'entraîneur fédéral gymnastique rythmique est délivré aux candidats qui obtiennent :

- la moyenne générale aux épreuves de l'examen : 120 points / 240 points
- la moyenne générale sur les épreuves pédagogiques et de composition : 80 points / 160 points

