



Fédération Française de Gymnastique

Formation fédérale Activités gymniques D'entretien

Édition 2006

Sommaire

Avertissement	2
Equivalences pour le BPJEPS spécialité activités gymniques, de la forme et de la force	2
Animateur fédéral des activités gymniques d'entretien	3
Conditions d'inscription	3
Conditions de validation	3
Contenu de formation 40 heures	3
Epreuves de certification	4
Instructeur fédéral des activités gymniques d'entretien	5
Animation d'un groupe de pratiquants loisir tout niveau en renforcement musculaire et stretching	5
Conditions d'inscription	5
Conditions de validation	5
Contenu de formation 40 heures	5
Epreuves de certification	7

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.

Equivalences pour le BPJEPS spécialité activités gymniques, de la forme et de la force

Pour la mention « forme en cours collectifs »

- **Exigences minimales préalables à la mise en situation pédagogique**
 - Les titulaires d'un diplôme d'animateur fédéral des activités gymniques d'entretien obtiennent l'équivalence des exigences préalables à la mise en situation pédagogique dans la mention forme en cours collectifs



Animateur fédéral des activités gymniques d'entretien

Animer un groupe de pratiquants loisir débutants en renforcement musculaire et stretching

Conditions d'inscription

Etre Licencié à la Fédération Française de Gymnastique
Avoir 17 ans dans la saison sportive
Accès direct à la formation

Conditions de validation

Avoir 17 ans dans la saison sportive
Être en possession d'un livret de formation F.F.G
Présence active en formation
Avoir satisfait aux épreuves de certification spécifiques

Contenu de formation

40 heures

Être capable de maîtriser les principes de base du renforcement musculaire et du stretching 23h00		
Être capable de réaliser des exercices de renforcement musculaire et de stretching <ul style="list-style-type: none">▪ Appropriation d'un large éventail d'exercices de renforcement musculaire et de stretching avec ou sans engins.▪ Utilisation de matériel varié (ballons, cordes, bâtons, élastiques...) et d'agrès divers (circuits)	18h00	Suivi de cours
Être capable d'identifier les différents groupes musculaires <ul style="list-style-type: none">▪ Les principaux groupes musculaires	2 h00	Travaux Pratiques
Être capable de reconnaître les différents régimes de travail musculaire <ul style="list-style-type: none">▪ Les différents régimes de contraction musculaire	1 h00	Travaux Pratiques
Être capable de reconnaître les différentes méthodes d'assouplissement <ul style="list-style-type: none">▪ Les bases du stretching	2 h00	Travaux Pratiques

Être Capable de construire et d'animer des séances pour un groupe loisir 16h00		
Être capable d'utiliser la musique comme outil pédagogique <ul style="list-style-type: none">▪ Phrases musicales, blocs et BPM au service des exercices	2h00	Travaux Pratiques
Être capable de construire et d'animer des séances de renforcement musculaire et stretching adaptées aux pratiquants <ul style="list-style-type: none">▪ Conduite de séquences à thèmes de renforcement musculaire et de stretching avec ou sans engins en fonction des groupes musculaires ciblés :<ul style="list-style-type: none">• Gestion et organisation du groupe• Gestion du temps et de l'espace• Placement et attitude de l'animateur• Choix des exercices en fonction des pratiquants• Utilisation de la musique	14h00	Séances
Être capable de démontrer <ul style="list-style-type: none">▪ Utiliser la démonstration dans la conduite de séance		



Être capable d'assurer la sécurité des pratiquants		1h00
Être capable de donner les consignes adaptées et de corriger les placements	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apport des consignes et corrections lors des séances ▪ Analyse des exercices : groupes musculaires, régimes de contraction et méthodes d'assouplissement Phrases musicales, blocs et BPM au service des exercices 	1h00 En cours de séances

Epreuves de certification

Compétences	Epreuves
Animer	Conduite d'un groupe loisir sur une séance de 20 minutes de renforcement musculaire et de stretching avec ou sans engins Thème tiré au sort Durée de la préparation : 30 minutes
Pratiquer	Evaluation sur un suivi de cours d'1 heure de renforcement musculaire et de stretching



Instructeur fédéral des activités gymniques d'entretien

Animation d'un groupe de pratiquants loisir tout niveau en renforcement musculaire et stretching

Conditions d'inscription

Etre Licencié à la Fédération Française de Gymnastique
Titulaire du diplôme animateur activités gymniques d'entretien

Conditions de validation

Avoir 18 ans révolus
Valider la présence en formation instructeur dans le groupe d'activités
Être en possession d'un livret de formation F.F.G
Satisfaire aux épreuves de certification

Contenu de formation 40 heures

Être capable de maîtriser le renforcement musculaire et le stretching		19h00
Être capable de proposer des exercices de renforcement faisant référence à des connaissances anatomiques et biomécaniques <ul style="list-style-type: none">Anatomie fonctionnelle : les grands groupes musculaires, muscles agonistes et antagonistes, les différents modes de contractionBiomécanique : les forces, bras de levier, utilisation de la pesanteur	2 h00	Cours théorique
	7h30	Suivi de cours
Être capable de proposer des exercices de "stretching" faisant référence à des connaissances anatomiques <ul style="list-style-type: none">Données anatomiques : réflexe myotatique, post inhibition et inhibition réciproqueMéthodes d'assouplissement : passive , P.N.F passive et active, dynamiqueImportance de la respirationExercices d'assouplissement: placements, respect des plans, des amplitudes et du tempo	1h30	Cours théorique
	7 h00	Suivi de cours
Être capable d'utiliser la musique <ul style="list-style-type: none">Utilisation du tempo et de la phrase musicale comme support pédagogique	Sur les séances	
Être capable de maîtriser les techniques de communication <ul style="list-style-type: none">Communication verbale : placement de la voixCommunication gestuelle: avantages et inconvénients de la démonstration	1 h00	Travaux pratiques
Etre capable d'animer des séances pour des groupes loisirs		18h00
Etre capable de diriger des exercices prenant en compte l'intégrité du pratiquant <ul style="list-style-type: none">Diriger des exercices de renforcement musculaire ou de "stretching" :Prise en compte des capacités physiques et des motivations du publicConsignes pertinentesIdentification des fautes de placements ou d'exécution et remédiations.Individualisation des corrections en fonction de la réalisation de l'exerciceUtilisation du rythme ou de la musique comme support du geste	6 h00	Travaux pratiques



<p>Être capable de construire et d'animer des séances variées et évolutives</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Echauffements: principes, contenus, organisation en fonction du corps de séance ▪ Complexification du corps des séances : <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier les exercices • Augmentation du volume : évolution du nombre de répétitions et de séries • Intensité: évolution des exercices avec ou sans engins • Vitesse d'exécution ▪ Organisations pédagogiques variées: gestion de l'espace et du groupe, cours collectif et utilisation de la coopération ▪ Retour au calme ou réactivation : principes, contenus, organisation en fonction du corps de séance Attitude dynamique, positive, encourageante... 	12h00	Animation de séances
--	-------	----------------------

Être capable de se situer dans l'environnement gymnique 3h00		
<p>Être capable d'appréhender le fonctionnement de la structure et son positionnement dans l'environnement fédéral</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Structure associative FFG : Statut juridique, organisation, financement, missions et relations 	2 h00	Cours théorique
<p>Être capable d'encadrer un groupe en connaissant ses responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilités civile et pénale en relation avec l'encadrement ▪ Déclaration d'accident ▪ Premiers soins ▪ Assurance (transport et autres) ▪ Absence non signalée ▪ Faute de comportement (maltraitance...) 	1 h00	Cours théorique



Epreuves de certification Instructeur activités gymniques d'entretien

1. **Deux épreuves pédagogiques** au travers desquelles sont évaluées les capacités à animer un groupe débutants ou intermédiaires en
 - **Renforcement musculaire**
 - Le candidat tire au sort un groupe musculaire
 - Durée de préparation de sa séance : 30 minutes
 - Conduite du groupe sur une séance de 15 minutes de renforcement musculaire
Cette séance doit débiter par un échauffement
Coefficient 2
Cette séance est suivie d'un entretien avec le jury de 10 minutes
Coefficient 0.5
 - **Stretching**
 - Le candidat tire au sort 1 sujets comprenant un ou des groupe(s) musculaire(s)
Le choix de la méthode est laissé au libre arbitre du candidat.
 - Durée de préparation de sa séance : 30 minutes
 - Conduite du groupe sur une séance de 15 minutes de stretching
Cette séance doit se terminer par une phase de réactivation
Coefficient 2
Cette séance est suivie d'un entretien avec le jury de 10 minutes
Coefficient 0.5
2. **Une épreuve pratique** au travers de laquelle est évaluée la capacité à maîtriser activités gymniques d'entretien
Evaluation de la démonstration en cours de séance pédagogique
Coefficient : 2
3. **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'instructeur fédéral des activités gymniques d'entretien est délivré aux candidats qui obtiennent :

- la moyenne générale aux épreuves de l'examen : 80 points / 160 points
- la moyenne générale sur les épreuves pédagogiques: 50 points / 100 points

