

Catalogue de formation

Edition saison 2019/2020

Gym
COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND EST

FORMATION

Comité Régional de Gymnastique du Grand Est

formation@ffgymgrandest.fr 

grand-est.ffgym.fr/formations 

FOR MAT ION

19/20

Introduction

Vous venez d'ouvrir le 2ème catalogue de formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, celui pour la saison 2019/2020.

Le Comité fait une nouvelle fois la part belle à tous ses licenciés : vous retrouverez au fil des pages des formations dont vous, votre club, étiez demandeurs. Prenez le temps de le feuilleter et d'y trouver celle qui vous correspondrait... car il y a forcément une formation, un apprentissage et des compétences que vous souhaitez acquérir pour aider votre club !

Les tarifs de chaque formation se trouvent en page 36.

Pour toute question ou renseignements, vous pouvez vous adresser à **Amanda WERNERT**, responsable des formations du Comité Régional : formation@ffgymgrandest.fr / 03 88 26 94 69 (contact en page 37).

SOMMAIRE



Formation de juge

▶ Juge GAM N1	p. 4 - 5
▶ Juge GAM N2	p. 6
▶ Juge GAM N3 et N4	p. 7
▶ Juge GAF N1	p. 8 - 9
▶ Juge GAF N2	p. 10
▶ Juge GAF N3 et N4	p. 11
▶ Juge GR N1	p. 12
▶ Juge GR N2	p. 13
▶ Juge TRA N1, N2 et N3	p. 14
▶ Juge GAc N1, N2 et N3	p. 15
▶ Juge TUM N1 et N2	p. 16
▶ Juge Team Gym N1, N2 et N3	p. 17
▶ Juge AER N1, N2 et N3	p. 18



Formation de cadres

▶ Animateur GAM/GAF	p. 20
▶ Animateur GR	p. 21
▶ Animateur TRA	p. 22
▶ Animateur GAc	p. 23
▶ Animateur Baby Gym	p. 24
▶ Animateur Freestyle Gym	p. 25



SOMMAIRE



Formation continue

- ▶ Supports élastiques en Baby Gym **p. 27**
- ▶ Nutrition **p. 28**
- ▶ Préparation physique **p. 29**
- ▶ Préparation corporelle **p. 30 - 31**
- ▶ Formation technique GAF **p. 32**



Formation express

- ▶ Access GAM/GAF/GR **p. 34**
et aide animateur Baby Gym



Divers

- ▶ PSC 1 **p. 36**
- ▶ Tarifs **p. 37**
- ▶ Les AFDAS **p. 38**
- ▶ Contact **p. 39**





Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de juges pour les disciplines olympiques de la FFGym (GAM, GAF, GR, TRA), ainsi que l'Aérobic, le Tumbling, la GAc et la Team Gym, disciplines fédérales en plein essor.

Pré-requis pour les formations de juges :

- Âge : 15 ans (sauf pour la GAF : 14 ans).
- Diplôme(s) : avoir validé le niveau précédent (exemple : avoir validé le N1 pour passer le N2).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 37.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :

Amanda WERNERT (contact en page 39).



Juge GAM Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Marne et Ardennes

Formations :	16 et 17 novembre	Châlons	13h30 - 19h 9h - 17h
	23 et 24 novembre	Epernay	13h30 - 19h 9h - 17h
Examen :	30 novembre	Epernay	14h - 18h

Haute-Marne

Formations :	2 et 3 novembre	Nogent	9h - 17h (Les 2 jours)
Formation + examen :	23 et 24 novembre	Nogent	9h - 17h (Les 2 jours)

Aube

Formations :	13 octobre	Troyes	9h - 17h30
	27 octobre		9h - 17h30
	16 novembre		9h - 17h30
Examen :	17 novembre	Troyes	9h - 16h

Vosges

Formations :	19 octobre	Thaon les Vosges	9h - 17h
	20 octobre		9h - 17h
	10 novembre		9h - 17h
Examen :	11 novembre	Thaon les Vosges	9h - 17h

Meuse : pas de formation de juge GAM sur ces territoires, mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.



Juge GAM Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Meurthe et Moselle

Formations :	19 et 20 octobre 9 novembre	CREPS Nancy ou Tomblaine	9h - 17h (les 2 jours) 9h - 17h
Examen :	10 novembre	Tomblaine	9h - 17h

Moselle

Formations :	20 octobre 2 et 3 novembre	Yutz Yutz	9h - 17h (les 2 jours) 9h - 17h
Examen :	17 novembre	Yutz	9h - 17h

Bas - Rhin

Formations :	20 octobre 10 et 11 novembre	CREPS Strasbourg CREPS Strasbourg	9h - 17h 9h - 17h (les 2 jours)
Examen :	17 novembre	CREPS Strasbourg	9h - 17h

Haut - Rhin

Formations :	19 et 20 octobre 16 novembre	CSRA Mulhouse CSRA Mulhouse	9h - 17h (les 2 jours) 9h - 17h
Formation + examen :	17 novembre	CSRA Mulhouse	9h - 17h



Juge GAM Niveau 2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Alsace

Formations :

30 novembre
et 1er décembre
7 décembre

Colmar

14h - 18h
9h - 17h30

Colmar

14h - 18h

Examen :

8 décembre

Colmar

9h - 17h30

Champagne Ardenne

Formations :

30 novembre
et 1er décembre
21 décembre

Châlons

9h - 17h
(les 2 jours)

Châlons

9h - 17h

Formation + examen :

22 décembre

Châlons

9h - 17h

Lorraine

Formations :

30 novembre
et 1er décembre
7 décembre

Tomblaine

9h - 17h
(les 2 jours)

Tomblaine

9h - 17h

Examen :

8 décembre

Tomblaine

9h - 17h

Inscriptions : <https://forms.gle/32J8XTc4G7WjowUn8>

Tarifs page 37



Juge GAM Niveau 3



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATIONS

19 et 20 octobre	CREPS Nancy	10h - 22h 9h - 16h30
9 et 10 novembre	CREPS Nancy	10h - 22h 9h - 16h30
23 novembre	CREPS Nancy	10h - 22h

EXAMEN

24 novembre	CREPS Nancy	9h - 16h30
--------------------	--------------------	-------------------

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/Kdcl1GpcXVbmRujO2>

Tarifs page 37

Juge GAM Niveau 4

*Formation réalisée par la région. N'oubliez pas de faire le nécessaire pour vous inscrire auprès de l'INF pour l'examen.*

DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATIONS

19 et 20 octobre	CREPS Nancy	9h30 - 22h 9h - 16h30
9 et 10 novembre	CREPS Nancy	9h30 - 22h 9h - 22h
11 novembre	CREPS Nancy	9h - 16h30

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/Kdcl1GpcXVbmRujO2>

Tarifs page 37



Juge GAF Niveau 1



	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
<i>Marne</i>			
Formations :	17 novembre 24 novembre 1er décembre 8 décembre	Châlons	9h - 16h 9h - 17h 9h - 16h 9h - 16h
Examen :	<i>à définir</i>	<i>à définir</i>	<i>à définir</i>
<i>Haute - Marne</i>			
Formations :	2 novembre 16 novembre	Chaumont	10h - 17h 10h - 16h
Formation + examen :	30 novembre et 1er décembre	Chaumont	10h - 17h 10h - 16h
<i>Aube</i>			
Formations :	10 novembre 17 novembre 24 novembre	Saint André des Vergers	9h - 16h 9h - 16h 9h - 16h
Formation + examen :	8 décembre	Saint André des Vergers	8h - 18h
<i>Ardennes</i>			
Formations :	16 novembre 17 novembre 1er décembre	Charleville- Mézières	14h - 19h 10h - 16h30 10h - 16h30
Examen :	21 décembre	Charleville-Mézières	14h - 19h
<i>Vosges</i>			
Formations :	13 octobre 17 novembre 1er décembre	Remiremont	9h - 16h30 9h - 16h30 9h - 16h30
Examen :	8 décembre	Remiremont	9h - 16h30



Juge GAF Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Meurthe et Moselle

Formations :5 octobre
19 octobre
9 novembre

Tomblaine

9h - 16h
9h - 16h
9h - 16h**Formation + examen :****23 novembre****Tomblaine****9h - 16h30**

Moselle

Formations :12 octobre
19 octobre
9 novembre

Metz

9h - 16h
9h - 16h
9h - 16h**Examen :****16 novembre****Metz****9h - 16h**

Meuse : pas de formation de juge GAF sur ce territoire,
mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.

Bas - Rhin

Formations :13 octobre
27 octobre
16 novembreCREPS Strasbourg
Gambenheim
CREPS Strasbourg9h - 17h
9h - 17h
13h30 - 17h30**Examen :****24 novembre****CREPS Strasbourg****13h45 - 18h**

Haut - Rhin

Formations :13 octobre
20 octobre
16 novembreCSR
Mulhouse9h - 17h
9h - 17h
13h30 - 17h30**Examen :****24 novembre****CREPS
Strasbourg****13h45 - 18h**



Juge GAF Niveau 2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Alsace

Formations 67/68 :13 octobre
20 octobreCREPS Strasbourg
CSR Mulhouse9h - 17h
9h - 17h**Formations 67 :**

16 novembre

CREPS Strasbourg

13h30-18h30

Formations 68 :

16 novembre

CSR Mulhouse

13h30-18h30

Examen :**24 novembre**

CREPS Strasbourg

8h30 - 12h

Champagne Ardenne

Formations :6 octobre
10 novembre
24 novembre

Châlons

9h - 16h30
9h - 16h30
9h - 16h30**Examen :****14 décembre****Châlons****9h - 12h**

Lorraine

Formations :6 octobre
20 octobre
3 novembre

Tomblaine

9h - 16h30
9h - 16h30
9h - 16h30**Examen :****24 novembre****CREPS Nancy****9h - 16h30**Inscriptions : <https://forms.gle/erecWQerdC9aAniG6>

Tarifs page 37



Juge GAF Niveau 3



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATIONS

16 novembre	CREPS Nancy	14h30 - 22h
17 novembre	CREPS Nancy	8h30 - 16h
30 novembre	CREPS Nancy	14h30 - 22h

EXAMEN

1er décembre	CREPS Nancy	8h30 - 16h
---------------------	--------------------	-------------------

Inscriptions : <https://forms.gle/S9gQcvRYewzWDLzT7>

Tarifs page 37

Formation juge GAF Niveau 4

*Formation réalisée par la région. N'oubliez pas de faire le nécessaire pour vous inscrire auprès de l'INF pour l'examen.*

DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATIONS

16 et 17 novembre	CREPS Nancy	14h30 - 22h 8h30 - 16h
30 novembre et 1er décembre	CREPS Nancy	14h30 - 22h 8h30 - 16h

Inscriptions : <https://forms.gle/vcy2iexglnRsFeg17>

Tarifs page 37



Juge GR Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Ardennes, Aube, Haute-Marne, Marne

Formations :	19 et 20 octobre	Charleville Mézières	14h - 18h30 10h - 17h
	23 et 24 novembre		14h - 18h30 10h - 17h
Examen :	22 décembre	Charleville Mézières	10h - 15h

Moselle, Meurthe et Moselle, Meuse, Vosges

Formations :	27 octobre	Metz	9h30 - 16h30
	24 novembre		9h30 - 16h30
	5 janvier		9h30 - 16h30
	12 janvier		9h30 - 12h30
Examen :	12 janvier	Metz	13h30 - 16h30

Bas - Rhin

Formations :	26 et 27 octobre	CREPS Strasbourg	14h - 18h 9h30 - 17h30
	23 et 24 novembre		14h - 18h 9h30 - 17h30
Examen :	30 novembre	CREPS Strasbourg	14h - 18h

Haut - Rhin

Formations :	26 et 27 octobre	Saint Louis	14h - 18h 9h30 - 17h30
	23 et 24 novembre		14h - 18h 9h30 - 17h30
Examen :	30 novembre	Saint Louis	14h - 18h



Juge GR Niveau 2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Alsace

Formations :	26 et 27 octobre	CREPS Strasbourg	14h - 18h 9h30 - 17h30
	23 et 24 novembre		14h - 18h 9h30 - 17h30
Examen :	30 novembre	CREPS Strasbourg	14h - 18h

Champagne Ardenne

Formations :	19 octobre	Lors de la finale départementale indiv.	
	23 et 24 novembre	Reims	14h - 18h 10h - 18h
	30 novembre	Reims	14h - 18h
Examen :	1er décembre	Reims	10h - 18h

Lorraine

Formations :	27 octobre	Metz	9h30 - 16h30
	24 novembre		9h30 - 16h30
	5 janvier		9h30 - 16h30
	12 janvier		9h30 - 12h30
Examen :	12 janvier	Metz	13h30 - 16h30

*Nous demandons à toutes les candidates d'être obligatoirement présente sur l'interdépartement indiv.
(11 novembre 2019 pour pratique)*

Inscriptions : <https://forms.gle/boLRREayCKBB5NQL6>

Tarifs page 37



Juge TRA Niveau 1/2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Alsace

Formations :

26 et 27 octobre

Haguenau

13h - 19h/
9h - 17h

9 novembre

Haguenau

13h - 19h

Formation + examen :**10 novembre****Haguenau****9h - 17h**

Lorraine

Formations :

19 et 20 octobre

Metz

13h - 19h/
9h - 17h

26 octobre

Metz

13h - 19h

Formation + examen :**27 octobre****Metz****9h - 17h**Inscriptions Niveau 1 : <https://forms.gle/qNq4bgBdoCyX1K7A7>Inscriptions Niveau 2 : <https://forms.gle/Beu7xHGr2JHani1F7>

Tarifs page 37

Juge TRA Niveau 3



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATION

26 octobre

Metz

13h - 19h

FORMATION + EXAMEN

27 octobre**Metz****9h - 17h**Inscriptions : <https://forms.gle/QASsveuJbKVJgeVUA>

Tarifs page 37



Juge GAc Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATION

16 et 17 novembre

Tomblaine

10h - 18h
8h30 - 16h30

FORMATION + EXAMEN

1er décembre

Tomblaine

8h30 - 16h30

Inscriptions : <https://forms.gle/dyLTTAcCsJ82eLi39>

Tarifs page 37

Juge GAc Niveau 2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

FORMATION

16 et 17 novembre

Tomblaine

10h - 18h
8h30 - 16h30

30 novembre

Tomblaine

15h - 19h

FORMATION + EXAMEN

1er décembre

Tomblaine

8h30 - 16h30

Inscriptions : <https://forms.gle/JN7CCbmyzUJjtya27>

Tarifs page 37

Pré-formation juge GAc Niveau 3



DATE

LIEU

HORAIRES

6 octobre

Tomblaine

9h - 16h

Inscriptions : <https://forms.gle/Ymbd1LJM7CBwV1cF6>

Tarifs page 37



Juge TUM Niveau 1



	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
Formations :	2 et 3 novembre	Metz	10h - 17h 9h - 16h
	16 novembre	Metz	10h - 17h
Examen :	17 novembre	Metz	9h - 16h

Inscriptions : <https://forms.gle/b1rMNQ9uGTc2zd2J9>

Tarifs page 37

Juge TUM Niveau 2



	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
Formations :	2 et 3 novembre	Metz	10h - 17h 9h - 16h
	16 novembre	Metz	10h - 17h
Examen :	17 novembre	Metz	9h - 16h

Inscriptions : <https://forms.gle/P9h7eLcX3UXNyHkh7>

Tarifs page 37



Juge TMG Niveaux 1/2/3



DATES	LIEU(X)	HORAIRES
FORMATION		
12 et 13 octobre	Tomblaine	14h - 19h 9h - 17h
16 novembre	Tomblaine	14h - 19h
EXAMEN		
17 novembre	Tomblaine	9h - 17h

Inscriptions Niveau 1 : <https://forms.gle/mQFZMr8Hw6my5pq7>

Inscriptions Niveau 2 : <https://forms.gle/xEv7TQiLSHn2Lfev7>

Inscriptions Niveau 3 : <https://forms.gle/smCNrifrLJHZdpZ48>

Tarifs page 37



Juge AER Niveau 1



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Formations :

19 et 20 octobre

Strasbourg

à définir

9 novembre

Strasbourg

à définir

Formations + examen :

10 novembre

Strasbourg

à définir

Inscriptions : <https://forms.gle/mbTfzhZjcrADZsGA>

Tarifs page 37

Juge AER Niveau 2



DATES

LIEU(X)

HORAIRES

Formations :

19 et 20 octobre

Strasbourg

à définir

9 novembre

Strasbourg

à définir

Formations + examen :

10 novembre

Strasbourg

à définir

Inscriptions : <https://forms.gle/FNYiyav6hB9q5z1YA>

Tarifs page 37



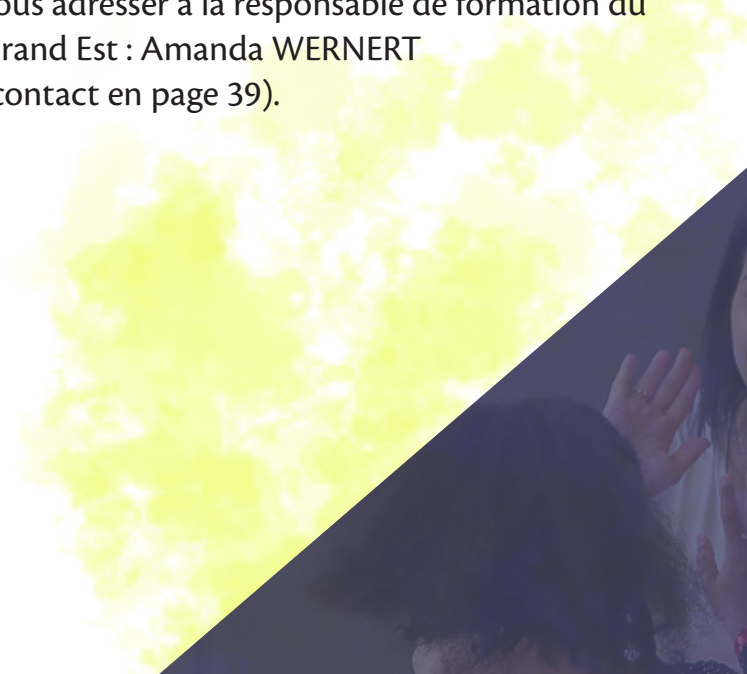
Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de cadres, ouvertes aux bénévoles souhaitant s'investir dans leur club.
Attention : chaque stagiaire peut s'inscrire sur les formations qu'il souhaite, et ce, à travers tout le territoire Grand Est. Cependant, il est obligatoire d'avoir fait les 2 ou 3 modules (selon la formation).

Pré-requis pour les formations de cadres :

- Âge : 18 ans pour l'Animateur Baby Gym et Freestyle Gym; 15 ans pour toutes les autres formations.
- Tuteur : identification obligatoire dès le début de la formation.
- PSC1 obligatoire pour valider le diplôme d'Animateur fédéral (cf. page 36).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 37.

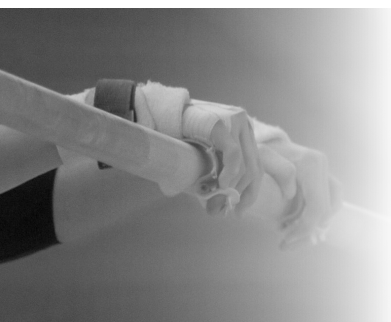
Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 39).



Animateur GAM/GAF



Descriptif :



L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAM et GAF est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Activités Gymniques Acrobatiques (AGA)**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

Module Animer :

Access AGA :

Spé. GAM/GAF :

Alsace :



19 et 20 octobre
à Haguenau

10 novembre
à Illzach

Uniquement spé. GAF :
3 au 5 janvier 2020
à Erstein

Champagne-Ardenne :



21 et 22 octobre
à Epernay

29 février
à Epernay

Spé. GAF :
20 au 22 avril 2020
à Epernay
Spé. GAM :
23 et 24 avril 2020
à Epernay

Lorraine :



26 et 27 octobre
à Epinal

17 novembre
à Fameck

3 au 5 janvier
à Pont-à-Mousson

Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

Inscriptions GAF : <https://forms.gle/izmS1AB1sH7gpwor7>

Inscriptions GAM : <https://forms.gle/Qi9hHoeTvSu3gR656>

Tarifs page 37

Animateur GR



Descriptif :



L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GR est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access GR** et **Spécifique GR**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

Module Animer :

Module Access GR:

Module Spé. GR :

Alsace :



19 et 20 octobre
à Haguenau

9 février 2020
à Eschau

Champagne-Ardenne :



21 et 22 octobre
à Epernay

16/17 novembre
ET
22/23 février 2020

Lorraine :



26 et 27 octobre
à Epinal

date à définir

Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

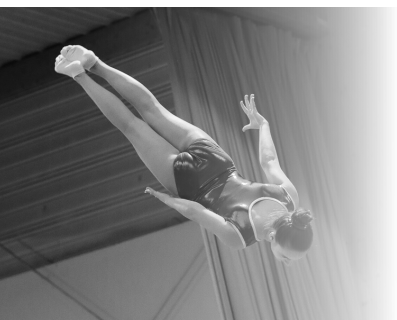
Inscriptions : <https://forms.gle/AP4GHe72sZFvZ6D27>

Tarifs page 37

Animateur TRA



Descriptif :



L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral TRA est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique TRA**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

Module Animer :	Access AGA :	Module spé. TRA :
Alsace :  19 et 20 octobre à Haguenau	10 novembre à Illzach	
Champagne-Ardenne :  21 et 22 octobre à Epernay	29 février à Epernay	
Lorraine :  26 et 27 octobre à Epinal	17 novembre à Fameck	

Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

Inscriptions : <https://forms.gle/XU5xCjXuvJAPngS27>

Tarifs page 37

Animateur GAc



Descriptif :



L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAc est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique GAc**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

Module Animer :

Access AGA :

Module spé. GAc :

Alsace :



19 et 20 octobre
à Haguenau

10 novembre
à Illzach

Champagne-Ardenne :



21 et 22 octobre
à Epernay

29 février
à Epernay

7 au 9 avril 2020
à Epinal

Lorraine :



26 et 27 octobre
à Epinal

17 novembre
à Fameck

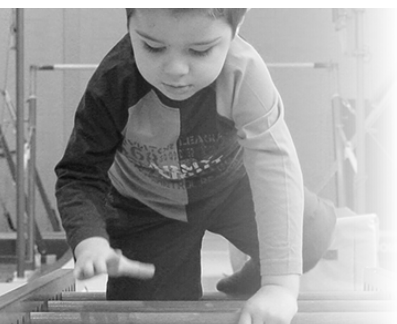
Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

Inscriptions : <https://forms.gle/uvEN1WbFij6nJ3GVA>

Tarifs page 37

Animateur Baby Gym

Descriptif :



L'activité Baby Gym des 18 mois à 5 ans a ses particularités et demande des compétences ainsi qu'un savoir faire spécifique. Cette formation est nécessaire pour toute personne encadrant des séances afin d'animer et de développer l'activité.

Le diplôme d'Animateur fédéral Baby Gym est composé de plusieurs modules : **animer**, **Module Baby Gym 1** et **Module Baby Gym 2**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

Module Animer :	Module BB 1 :	Module BB 2 :
Alsace :  19 et 20 octobre à Haguenau	7 et 8 décembre à Illzach	25 et 26 janvier 2020 à La Wantzenau
Champagne-Ardenne :  21 et 22 octobre à Epernay	17 et 18 février 2020 à Chaumont	14 et 15 avril 2020 à Chaumont
Lorraine :  26 et 27 octobre à Epinal	16 et 17 novembre à Lunéville	4 et 5 janvier 2020 à Lunéville

Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

Inscriptions : <https://forms.gle/2w5Vx4xp55FbtP3p7>

Tarifs page 37

Animateur Freestyle Gym

Descriptif :

Dernière née des activités fédérales, le Freestyle Gym se veut novateur et fédérateur. C'est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.

Le diplôme d'Animateur fédéral Freestyle Gym est composé de plusieurs modules : **animer**, **module spécifique Free Style Gym**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

Module Animer :

Module Freestyle :

Alsace :



19 et 20 octobre
à Haguenau

Champagne-Ardenne :



21 et 22 octobre
à Epernay

Lorraine :



26 et 27 octobre
à Epinal

29 février et 1er mars
18 et 19 avril

Lieux et horaires communiqués lors de l'envoi de la convocation

Inscriptions : <https://forms.gle/jqwtZXNoo5bX2Q3e7>

Tarifs page 37



Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations continues de cadres.

Les formations continues sont créées pour aider les clubs, les entraîneurs à approfondir des connaissances théoriques et pratiques dans une discipline.

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 37.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 39).



Les supports élastiques en Baby Gym



Descriptif :

Les supports élastiques en Baby Gym : vous allez apprendre à maîtriser les **différentes approches** avec ce support en lien avec le public, vous allez également apprendre à structurer et organiser l'activité « supports élastiques » avec votre public Baby Gym. Venez acquérir de **nouvelles compétences** pour faciliter la diversification des situations d'apprentissage en Baby Gym.

Avec la **didactique de l'activité Trampoline**, l'évolution des sauts gymniques avec **rotations longitudinales**, les situations pédagogiques et l'ensemble des compétences connexes... les supports élastiques n'auront plus de secret pour vous !

DATE : 30 novembre et 1er décembre

LIEU : Lunéville

HORAIRES : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT : Stéphane KONIECZNY

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/DTqdpsbCuEW81T986>

Tarifs page 37



Nutrition



Descriptif :

Anne-Lise COLLET, conseillère en naturopathie et coach en nutrition, vous accompagnera tout au long de cette formation.

Grâce à cette formation, vous aurez la possibilité d'acquérir les bases de la diététique (en fonction de l'âge et de l'intensité de pratique), vous bénéficierez de conseils sur l'alimentation du sportif (avant, pendant et après une compétition), vous connaîtrez les principes naturels de prévention et de traitement des blessures les plus courantes (plantes, huiles essentielles, micro nutrition, hygiène de vie), et vous bénéficierez de conseils de naturopathie sur la gestion du stress, du sommeil et de la digestion.

DATES : 10 novembre **OU** 8 décembre

LIEUX : Strasbourg **OU** Tomblaine

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANTE : Anne-Lise COLLET

Horaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/U94QmLJYJVfgAoPy5>

Tarifs page 37

Préparation physique



Descriptif :

Expert et conseiller auprès de la FFGym depuis 2012, spécialiste en évaluation du potentiel athlétique en conditionnement physique, accompagnateur pour les FPC des cadres d'état au sein de l'INSEP et membre du groupe ressources sur la préparation physique, Claude COLOMBO vous fera bénéficier de son expertise pour cette formation.

Vous aborderez avec lui tous les champs de la préparation physique, les facteurs athlétiques et les exigences de nos différentes disciplines (théorie et mise en pratique).

DATE : 1er décembre

LIEU : *à définir (Alsace)*

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT : Claude COLOMBO

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/6BfvvYKJEzowbpMQ8>

Tarifs page 37



Préparation corporelle



Thème 1 :

Travail des sauts (barre, barre à terre, chorégraphie, exercice de préparation corporelle et physique)



DATE : 16 novembre

LIEU : *à définir*

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT(S) : Gregory MILAN

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/FCi3av88ynx4t77s6>

Tarifs page 37



Préparation corporelle



Thème 2 :

Sur la deuxième Thème : travail des rotations (barre, barre à terre, chorégraphie, exercice de préparation corporelle et physique)



DATE : 17 novembre

LIEU : *à définir*

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT(S) : Gregory MILAN

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/FCi3av88ynx4t77s6>

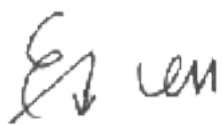
Tarifs page 37



Formation technique GAF



Formation Tsukahara



Les objectifs de cette formation ? Maîtriser les **différentes techniques**, approches **pédagogiques et biomécaniques** du Tsukahara. Venez développer, perfectionner ou acquérir des compétences techniques liées à l'apprentissage du Tsuk' !

L'ensemble des **compétences connexes** (préparation physique spécifique, posture de l'entraîneur, etc.) seront passées en revue.

DATE : 3 novembre

LIEU : Metz

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT : Valentin POTAPENKO

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/hup6pWZVNXiX2iWs6>

Formation vrille au sol



Du salto vers la vrille au sol : apprenez à maîtriser les **différentes techniques**, approches **pédagogiques et biomécaniques** pour passer du salto vers la vrille arrière. Développez, perfectionnez ou venez acquérir les compétences des rotations au sol : vous étudierez notamment la **complexification** et les **évolutions** du salto vers la vrille. L'ensemble des **compétences connexes** (préparation physique spécifique, posture de l'entraîneur, etc.) seront passées en revue.

DATE : 27 octobre

LIEU : Metz

HORAIRE : 9h30 - 12h30/13h30 - 18h

INTERVENANT : Valentin POTAPENKO

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/EBipqsH443Uag2cMA>



Les formations express sont mises en place pour prendre connaissance du programme fédéral Access Gym et pour acquérir les premières notions d'encadrement.

Libre à vous de vous inscrire sur la formation de votre choix sur le territoire de votre choix (Alsace, Lorraine ou Champagne-Ardenne).

Les tarifs de chaque formation sont listés en pages 37.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :

Amanda WERNERT (contact en page 39).





Access & Aide animateur



ALSACE



**CHAMPAGNE
ARDENNE**



LORRAINE

Access Gym GAM/GAF :

10 novembre
à Illzach

29 février
à Epernay

17 novembre
à Fameck

Inscriptions : <https://forms.gle/RCAy4hmk3cbZmhht8>

Access Gym GR :

2 février 2020
à Eschau

date à définir

Inscriptions : <https://forms.gle/7D4WysoCUca8RL969>

Aide Animateur Baby Gym :

7 décembre
à Illzach

17 février 2020
à Chaumont

16 novembre
à Lunéville

Inscriptions : <https://forms.gle/XVb7zDtFwyZHMYDC8>

Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.

Tarifs page 37



Divers

Retrouvez dans cette rubrique les informations sur les formations du PSC 1 les informations sur les tarifs de toutes les formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, ainsi qu'une page de contacts.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 39).





PSC1



DATES	LIEU(X)	HORAIRES
21 septembre	Châlons	9h - 17h
9 novembre	Tomblaine	9h - 17h
10 novembre	Tomblaine	9h - 17h
11 novembre	Tomblaine	9h - 17h
25 janvier	Châlons	9h - 17h
<i>Date à définir</i>	<i>Alsace</i>	<i>à définir</i>
<i>Date à définir</i>	<i>Alsace</i>	<i>à définir</i>

Renseignements complémentaires envoyés par mail ultérieurement.

Inscriptions : <https://forms.gle/vrGywqP3aPwEugfD7>

Tarifs page 37



Tarifs

Formation	Prix
 Formations de juges N1 (avec achat carnet de juge)	52 €
 Formations de juges N2	48 €
 Formations de juges N3	72 €
 Pré-formations (N3/N4)	Prix à définir
 animateur (Module Animer et module Access)	48 € / module
 animateur (Module spécifique GAM/GAF/GR/TRA/GAc et livret de formation)	52 €
 animateur spé. Baby Gym (mallette + livret de formation)	85 €
 animateur Spé. Freestyle Gym (Avec mallette + livret de formation)	99 €
 Formations continues	Prix à définir
 Formations express	48 €



Les AFDAS

QUI ?	Salariés des entreprises de moins de 50 salariés
POURQUOI ?	Les actions de développement des compétences sont à l'initiative de l'employeur et permettent au salarié d'acquérir, consolider ou développer des compétences nécessaires pour son activité professionnelle
COMMENT ?	Après avoir identifié la formation l'employeur ou son représentant complète la demande de prise en charge en ligne pour que l'Afdas valide le financement et en informe l'organisme de formation ainsi que l'entreprise
QUAND ?	Tout ou partie sur le temps de travail
QUEL FINANCEMENT ?	Un budget en fonction de la taille de l'entreprise est disponible : - 1200€ pour une entreprise de – de 11 salariés - 3200€ pour une entreprise de 11 à 49 salariés. Co financement possible avec les actions du plan conventionnel



Définition de l'action de formation :

se définit comme un *parcours pédagogique* permettant d'atteindre un objectif professionnel

- peut être réalisée *tout ou partie à distance*

- peut être réalisée *en situation de travail*

N'oubliez pas vous inscrire auprès des OPCO pour obtenir votre numéro d'adhérent (AFDAS : qualification@afdas.com).

Toutes les structures de la branche sont éligibles pour des aides auprès de l'AFDAS (pour les salariés ou pour les dirigeants bénévoles employeurs).

Contact

Responsable des formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est :

Amanda WERNERT

03 88 26 94 69 / 06 02 59 42 17

formation@ffgymgrandest.fr

Comité Régional de Gymnastique du Grand Est
Antenne de Strasbourg
Maison des Sports
4 rue Jean Mentelin
67035 STRABOURG

Retrouvez toutes les formations sur notre site officiel :

www.grand-est.ffgym.fr



Photographies :

Cybile Cresson, Michael Motz, Anne-Laure Tessier, photographes du CRGGE

© Tous droits réservés Comité Régional de Gymnastique du Grand Est