

## COACH GYM SANTE

La formation Coach Gym Santé est une formation fédérale permettant de faire découvrir les activités gymniques à un public jeune, adulte ou senior.

Le Coach Gym Santé permet une approche spécifique sur le bien-être, la condition physique et la prévention des maux de dos. Il permet également l'encadrement des personnes ayant une affection de longue durée (ALD).

Le taux de réussite était de 100% en 2018-2019 et de 88% en 2019-2020.

### OBJECTIFS

- Maîtriser les principes de la méthode APOR (De Gasquet)
- Acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement des publics atteints d'une ALD
- Maîtriser les spécificités des différents publics du Coach Gym Santé
- Découvrir les programmes spécifiquement conçus pour les publics de + de 25 ans

### CONTENUS

- Les principes de la méthode APOR (Approche Posturo Respiratoire - De Gasquet)
- Spécificités des pratiquants ayant une ALD (affection de longue durée)
- Programmes gymniques spécifiques pour les publics de plus de 25 ans

### METHODE ET MOYEN

- Méthodes pédagogiques :
  - » Formation en présentiel et en distanciel
  - » Formation en FOAD
- Moyens techniques :
  - » Accès à l'application web gym Santé
  - » Echanges avec les participants
  - » Cas pratiques
  - » Mise en situation / alternance
  - » Powerpoint
- Méthode d'évaluation :
  - » QCM
  - » Séance pratique sur un des trois programmes
  - » Une conduite de séance en centre de formation avec un groupe de pratiquants
  - » Questionnaire en fin de formation

### FORMATEURS

- Formateurs diplômés d'Etat ou de la branche professionnelle du sport formés à la méthode APOR
- Experts de la gymnastique
- Formateurs ayant suivi le processus de formation continue de la FFGym

### PUBLIC

Public professionnel (salarié, travailleur indépendant, auto-entrepreneur)

Public bénévole

**L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Pour plus d'informations, contacter l'INF.**

### PARTICIPANTS

**13 stagiaires minimum par session**

**Le nombre de places par région est limité. Dès lors que le quota est atteint, les candidats se verront proposer un autre lieu de formation.**

*L'INF se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation en fonction du nombre d'inscrits*

### PRÉREQUIS / CONDITIONS D'ENTRÉE

#### EN FORMATION

**Être majeur et licencié à la FFGym**

**Signer le contrat du Coach Gym Santé**

**Pour les professionnels : être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement contre rémunération des activités de la gymnastique.**

**Pour les bénévoles : être titulaire du PSC1, justifier de 3 ans d'expérience d'encadrement des activités gymniques et réussir le test de sélection.**

### DUREE ET COUT DE LA FORMATION

**Formation organisée par l'INF.**

» Durée : 80 heures en présentiel et 15 heures en FOAD

» Frais de dossier : 100€

» Frais pédagogiques : 1 995€

*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 :

**Thierry Gauvin**

**Contact : [formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)**

### INSCRIPTION :

**Connectez-vous à votre espace licencié FFGYM et [cliquez ici](#).**

**puis chargez les justificatifs demandés sur FORMAGYM (Mon Compte, Gestion du compte, Mes documents).**

CALENDRIER DE FORMATION (inscription avant le 30 mai 2021 pour les formations suivantes) :

Région NORMANDIE

<b>Module 1</b>	SAINTE LO (50)	du 8 au 11 juillet 2021
<b>Module 2</b>	VERNON (27)	du 19 au 22 août 2021
<b>Module 3</b>	ALENÇON (61)	du 4 au 7 novembre 2021

Région ILE-DE-FRANCE

<b>Module 1</b>	A définir	du 21 au 24 août 2021
<b>Module 2</b>	A définir	du 20 au 22 décembre 2021
<b>Module 3</b>	A définir	du 21 au 23 février 2022

CALENDRIER DE FORMATION (inscription avant le 15 septembre 2021 pour les formations suivantes) :

Région AURA-BFC

<b>Module 1</b>	LYON (69)	du 23 au 26 octobre 2021
<b>Module 2</b>	MONTCEAU-LES-MINES (71)	du 24 au 27 février 2022
<b>Module 3</b>	LYON (69)	du 23 au 26 avril 2022

Région GRAND-EST

<b>Module 1</b>	EPINAL (88)	du 23 au 26 octobre 2021
<b>Module 2</b>	TOMBLAINE (54)	du 18 au 21 décembre 2021
<b>Module 3</b>	EPERNAY (51)	du 5 au 8 février 2022

Régions BRETAGNE/PAYS DE LA LOIRE

<b>Module 1</b>	SAINTE-BRIEUC (22)	du 23 au 26 octobre 2021
<b>Module 2</b>	LE MANS (72)	du 18 au 21 décembre 2021
<b>Module 3</b>	RENNES (35)	du 12 au 15 février 2022

Région HAUTS-DE-FRANCE

<b>Module 1</b>	BOULOGNE-SUR-MER (62)	du 4 au 7 novembre 2021
<b>Module 2</b>	BOULOGNE-SUR-MER (62)	du 18 au 21 décembre 2021
<b>Module 3</b>	BOULOGNE-SUR-MER (62)	du 10 au 13 février 2022

Région NOUVELLE-AQUITAINE

<b>Module 1</b>	BORDEAUX (33)	du 4 au 7 novembre 2021
<b>Module 2</b>	ANGOULEME (16)	du 25 au 27 février 2022
<b>Module 3</b>	AGEN (47)	du 23 au 25 avril 2022

Région PACA

<b>Module 1</b>	AVIGNON (84)	du 24 au 28 octobre 2021
<b>Module 2</b>	MARSEILLE (13)	du 5 au 8 décembre 2021
<b>Module 3</b>	VITROLLES (13)	du 13 au 16 février 2022

Région CORSE

<b>Module 1</b>	A définir	A définir
<b>Module 2</b>	A définir	A définir
<b>Module 3</b>	A définir	A définir

