

## CATALOGUE DE FORMATION 2023

Les formations continues de l'Institut National de Formation de la FFGym

### FPC PERFORMANCE GAM - PRÉPARATION PHYSIQUE NIVEAU 1 : COMMENT DEVELOPPER UNE EDUCATION A LA PREPARATION PHYSIQUE

#### OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences pour développer une éducation à la préparation physique.

#### CONTENUS

- Webinaire 1 (2h) : quelles sont les qualités physiques à développer ? quelles sont les lois de l'entraînement à respecter en lien avec les spécificités de la gymnastique artistique masculine ?

Table ronde autour d'experts de la préparation physique

- Présentiel (12h) améliorer ses compétences dans les blocs suivants :

- Bloc 1 (3h) : la planification de la préparation physique, dans la réalisation des tests physiques du PAS national et dans la préparation physique des membres supérieurs.

- Bloc 2 (3h) : l'intégration de la préparation gymnique dans la composante physique, les placements et postures de base en préparation physique.

- Bloc 3 (3h) : la composante préventive et prophylactique liées aux problématiques traumatologiques en gymnastique masculine.

- Bloc 4 (3h) : la construction de l'agilité, de la coordination et de la vitesse en gymnastique masculine.

- Webinaire 2 (2h) : Suite au présentiel sur la préparation physique, quelles sont les modifications dans ma pratique ? Quels sont les axes prioritaires ? Quelles sont les problématiques émergentes ou persistantes ? Questions / réponses autour d'une table ronde d'experts

#### METHODES UTILISEES

- Méthode pédagogique :
  - Formation en présentiel et webinaires
- Moyens techniques
  - Apports théoriques
  - Mise en situation pratique
  - Powerpoint

#### FORMATEURS

- Experts de l'entraînement de performance :
  - Rodolphe BOUCHE
  - Grégory MILAN
  - Axelle TERRAY
  - Nicolas TORDI

#### PUBLIC

Entraîneurs de niveau performance de 8-15 ans

#### PARTICIPANTS

13 stagiaires minimum

30 stagiaires maximum

(L'INF se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits)

#### PREREQUIS/CONDITIONS D'ENTREE

Être licencié à la FFGym

#### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Lieu : INSEP pour la partie présentielle
- Dates :
  - Webinaire 1 : samedi 26 août 2023 (9h-11h)
  - Présentiel INSEP : jeudi 31 août (13h00-19h30) au vendredi 01 septembre 2023 (08h30-16h00)
  - Webinaire 2 : mardi 14 novembre 2023 (9h00-11h00)
- Durée : 16 heures (12h présentiel-4h webinaires)
- Frais pédagogiques : 416,00 €

*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 :  
**Sébastien Risler**

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

#### INSCRIPTION AU PLUS TARD LE 26 JUILLET 2023 :

Connectez-vous à votre espace licencié sur [ffgym.fr](http://ffgym.fr) puis [cliquez ici](#)

*Programme sous réserve de modifications*