

## FPC GAF – Performance 12 ans et + et TOP 12

### OBJECTIFS

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'apprentissage d'éléments techniques du programme performance 12 ans et + et TOP 12

### CONTENUS

- Bloc 1-SAUT (3h) – Technique, physique, mental, prévention : Améliorer les connaissances et l'acquisition de savoirs faire et de savoirs être dans l'apprentissage des éléments du programme au saut
- Bloc 2-BARRES (3h) – Améliorer les connaissances et l'acquisition de savoirs faire et de savoirs être dans l'apprentissage des éléments du programme aux barres asymétriques
- Bloc 3-POUTRE (3h) : Améliorer les connaissances et l'acquisition de savoirs faire et de savoirs être dans l'apprentissage des éléments du programme à la poutre
- Bloc 4-SOL (3h) : Améliorer les connaissances et l'acquisition de savoirs faire et de savoirs être dans l'apprentissage des éléments du programme au sol

### METHODES UTILISEES

- Méthode pédagogique :
  - Formation en présentiel
- Moyens techniques
  - Apports théoriques
  - Mise en situation pratique
  - Powerpoint
- Méthodes d'évaluation :
  - Durant la formation : Production de documents écrits. Conception et animation de séance d'apprentissage
  - A l'issue de la formation : questionnaire en fin de formation

### FORMATEURS

- Experts de l'entraînement de performance :
  - Marie Angéline COLSON
  - Julien KERNINON
  - Gaël MANRY
  - Eleonora RATTI

### PUBLIC

Entraîneurs de niveau performance 12 ans et + et TOP 12

### PARTICIPANTS

6 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 : Pôle France Saint-Etienne
- Dates :  
Samedi 21 octobre (14h-20h30) - dimanche 22 octobre 2023 (9h-16h30)
- Durée : 12 heures
- Frais pédagogiques : 312,00 €

*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 30 SEPTEMBRE 2023 :**

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

*Programme sous réserve de modifications*