

---

# ENTRAINEUR FEDERAL

## GAF – GAM – GR – GAC – TU – TEAMGYM

---

### PRÉSENTATION GENERALE

#### PRÉSENTATION

- L'Entraîneur fédéral est un diplôme d'entraînement
- Il permet d'acquérir des compétences pour encadrer des équipes évoluant au niveau fédéral sur les programmes Performance, Avenir et Espoir.

**ATTENTION : ce diplôme ne confère pas de prérogatives d'exercice pour encadrer contre rémunération**

#### OBJECTIFS

- Acquérir les compétences nécessaires pour entraîner des gymnastes sur les programmes Performance, Avenir et Espoir.

#### CONTENUS

- Questionnaire de positionnement
- 3 ou 5 modules de formation selon la discipline :
  - Un module transversal à toutes les disciplines
  - 4 modules spécifiques (GAF-GAM-GR)
  - 2 modules spécifiques (GAc – Tu - TeamGym)
- Un temps de formation en FOAD

#### LA FORMATION EN RÉSUMÉ

- **Durée :**
  - **175 heures (GAF-GAM-GR) et 105 heures (GAc, TU, TeamGym)**
- **Dates :**
  - **Cf. page 4**
- Stage en structure dans un **club FFGym** avec un groupe de **gymnastes compétitifs de niveau Avenir, Espoir ou Performance (CF4 ou Avenir en GR) :**
  - **70 heures**

## Contenus de formation (modalités mixtes : présentiel, visioconférence, FOAD)

<p><b>GAF</b></p>	<p><b>Module théorique FOAD (10h) + visio (10h)</b> Prévention - Sciences humaines - L'organisation du système compétitif - Les caractéristiques des publics - Anatomie, Développement de la force - Physiologie de la performance - Statuts et règlement intérieur de la FFGym - Prévention dopage</p> <p><b>Module commun (25h)</b> Réglementation formation - Programmation - Préparation Technique et physique - Entraînement pédagogie</p> <p><b>Module spécifique 1 (30h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 2 (30h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 3 (35h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 4 (35h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès - Préparation à l'examen</p>
<p><b>GAM</b></p>	<p><b>Module théorique FOAD (10h) + visio (20h)</b> Prévention - Sciences humaines - L'organisation du système compétitif - Les caractéristiques des publics - Anatomie, Développement de la force - Physiologie de la performance - Statuts et règlement intérieur de la FFGym - Prévention dopage</p> <p><b>Module commun (25h)</b> Réglementation formation - Programmation - Préparation Technique et physique - Entraînement pédagogie</p> <p><b>Module spécifique 1 (25h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 2 (25h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 3 (35h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès</p> <p><b>Module spécifique 4 (35h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement aux agrès - Préparation à l'examen</p>
<p><b>GR</b></p>	<p><b>Module théorique FOAD (10h) + visio (20h)</b> Prévention - Sciences humaines - L'organisation du système compétitif - Les caractéristiques des publics - Anatomie, Développement de la force - Physiologie de la performance - Statuts et règlement intérieur de la FFGym - Prévention dopage - Méthodologie enseignement</p> <p><b>Module commun (25h)</b> Réglementation formation - Planification/Programmation - Préparation technique et physique - Pédagogie</p> <p><b>Module spécifique 1 : engins (25h)</b> Théorie et analyses techniques aux engins - Préparation techniques aux engins - Entraînement pédagogie</p> <p><b>Module spécifique 2 : composition (25h)</b> Méthodologie d'une composition – Musique - Stratégie de composition - Analyse vidéo - Création artistique - Enrichissement composition</p> <p><b>Module spécifique 3 : corporel (35h)</b> Préparation spécifique GR - Préparation techniques corporelles - Analyse technique</p> <p><b>Module spécifique 4 : pédagogie (35h)</b> Entraînement pédagogie - Mise en situation - Analyse vidéo - Analyse technique - Préparation à l'examen</p>
<p><b>GAc - TU - TeamGym</b></p>	<p><b>Module théorique FOAD (10h) + visio (10h)</b> Prévention - Sciences humaines - L'organisation du système compétitif - Les caractéristiques des publics - Anatomie, Développement de la force - Physiologie de la performance - Statuts et règlement intérieur de la FFGym - Prévention dopage</p> <p><b>Module commun (25h)</b> Réglementation formation - Programmation - Préparation Technique et Physique - Entraînement pédagogie</p> <p><b>Module spécifique 1 (35h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement</p> <p><b>Module spécifique 2 (25h)</b> Préparation gymnique - Préparation physique - Préparation acrobatique - Méthodologie enseignement</p>

# MODALITÉS D'ENTRÉE EN FORMATION

## PUBLICS CIBLES

- Tout public souhaitant faire de l'entraînement et répondant aux prérequis.

L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap. Pour plus d'informations, contacter la Référente handicap ([alexandra.guiron@ffgym.fr](mailto:alexandra.guiron@ffgym.fr))

## PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFGym
- Être majeur
- Être titulaire du moniteur fédéral dans la discipline choisie
- Être titulaire du PSC à l'évaluation

## COÛTS ET FINANCEMENT DE LA FORMATION

Frais de dossier : **120 €**

Coût pédagogique : **2 695 € (GAM – GAF – GR) et 1 617 € (GAc – TU – TeamGym)**

Frais de rattrapage : **120 € par épreuve**

Les formations proposées par l'Académie France Gymnastique sont éligibles aux financements des OPCO.

Les frais pédagogiques et les frais annexes sont à la charge de la structure / du participant.

## CONTACTS

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

Référente handicap : [alexandra.guiron@ffgym.fr](mailto:alexandra.guiron@ffgym.fr)

Responsable technique de la formation :  
Thierry GAUVIN

## INSCRIPTIONS

• **Jusqu'au :**

- **08 juin 2026**

**Connectez-vous à votre espace licencié sur [ffgym.fr](http://ffgym.fr), puis inscrivez-vous sur FormaGym**

*Délai de traitement : 3 semaines*

*L'Académie se réserve le droit d'annuler la formation en fonction du nombre d'inscrits selon les disciplines*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Formation en visioconférence
- Formation ouverte à distance (FOAD)

## MOYENS TECHNIQUES

- Echanges avec les participants
- Cas pratiques
- Mise en situation

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

- Analyse technique
- Conduite de séance en centre de formation avec un groupe de gymnastes
- Production d'un cahier d'entraînement

## FORMATEURS

- Experts de l'entraînement

## CALENDRIER DE LA FORMATION

GAF		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 10 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT-COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module spécifique 1 30 heures	SAINT-LO (50)	du 22 au 25 août 2026
Module spécifique 2 30 heures	SAINT-LO (50)	du 26 au 29 août 2026
Module spécifique 3 35 heures	SAINT-LO (50)	du 19 au 23 octobre 2026
Module spécifique 4 35 heures	SAINT-LO (50)	du 22 au 26 février 2027
Examen	SAINT-LO (50)	26 ou 27 février 2027

GAM		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 20 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT-COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module spécifique 1 25 heures	MONTCEAU LES MINES (71)	du 17 au 20 août 2026
Module spécifique 2 25 heures	MONTCEAU LES MINES (71)	du 20 au 23 août 2026
Module spécifique 3 35 heures	SOTTEVILLE (76)	du 19 au 23 octobre 2026
Module spécifique 4 35 heures	LYON (69)	Avril 2027
Examen	LYON (69)	Avril 2027

GR		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 20 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT-COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module engins 25 heures	ORLEANS (45)	du 17 au 20 août 2026
Module composition 25 heures	ORLEANS (45)	du 20 au 23 août 2026
Module corporel 35 heures	GR PARIS CENTRE (75)	du 12 au 16 octobre 2026
Module pédagogie 35 heures	ORLEANS (45)	du 15 au 19 février 2027
Examen	ORLEANS (45)	19 ou 20 février 2027

GAc		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 10 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT-COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module spécifique 1 35 heures	RENNES (35)	Vacances de la Toussaint 2026
Module spécifique 2 25 heures	DEFINIR	Février – Mai 2027
Examen	A DEFINIR	Avril – Juin 2027

TU		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 10 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT- COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module spécifique 1 35 heures	RENNES (35)	Septembre 2026
Module spécifique 2 25 heures	LIEU A DEFINIR	Février 2027
Examen	A DEFINIR	A définir

TeamGym		
Module à distance 10 heures	FOAD	du 1 <sup>er</sup> juillet 2026 au 1 <sup>er</sup> juillet 2027
Module à distance 10 heures	Visioconférence	du 1 <sup>er</sup> septembre 2026 au 20 février 2027
Module Commun 25 heures	PETIT- COURONNE (76)	du 8 au 11 juillet 2026
Module spécifique 1 35 heures	POITIERS (86)	du 24 au 28 août 2026
Module spécifique 2 25 heures	POITIERS (86)	du 26 au 28 octobre 2026
Examen	A DEFINIR	A définir