



FRANCE  
GYMNASTIQUE  
ACADEMIE

# LES 5 PILIERS DU SAVOIR-ÊTRE DE L'ENTRAÎNEUR

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

2026

## MULTI-DISCIPLINES

ENRICHIR SON SAVOIR ÊTRE POUR PROGRESSER DANS SON METIER D'ENTRAINEUR DANS LES DISCIPLINES GYMNIQUES

LES 5 PILIERS DU SAVOIR ÊTRE DE L'ENTRAINEUR DE DEMAIN.

## OBJECTIFS :

- DÉVELOPPER SA CAPACITÉ D'ADAPTATION

ÊTRE CAPABLE D'AJUSTER SA POSTURE ET SES MÉTHODES D'ACCOMPAGNEMENT EN FONCTION DES SITUATIONS, DES OBJECTIFS ET DES PROFILS DES PRATIQUANTS.

- RENFORCER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

FAVORISER LA COOPÉRATION, LA CONFIANCE ET LA DYNAMIQUE COLLECTIVE DANS L'ENCADREMENT SPORTIF.

- ADOPTER UNE ORGANISATION RIGOUREUSE

STRUCTURER SON TRAVAIL ET GÉRER EFFICACEMENT SES PRIORITÉS AFIN D'ASSURER UN ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL ET COHÉRENT.

- AMÉLIORER SA QUALITÉ DE COMMUNICATION

DÉVELOPPER UNE ÉCOUTE ACTIVE ET UNE RELATION BIENVEILLANTE AVEC LES PRATIQUANTS POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER.

- MOBILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT ET MOTIVANT EN APPRENANT À MIEUX COMPRENDRE ET GÉRER LES ÉMOTIONS.

## CONTENUS :

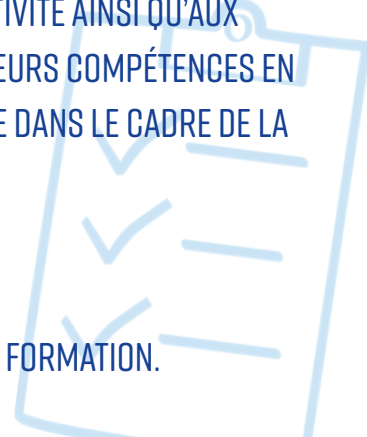
- TECHNIQUES DE GESTION ET DE LIBÉRATION DU STRESS
- ADAPTATION AUX OBJECTIFS FIXÉS DANS LA RELATION ENTRAÎNEUR-GROUPE ET ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE
- NOTIONS DE FORCE COLLECTIVE, DE CONFIANCE ET D'INTELLIGENCE COLLECTIVE
- PRÉVENTION DE LA SURCHARGE MENTALE ET ORGANISATION DES PRIORITÉS
- OUTILS DE COMMUNICATION NON VIOLENTE ET TECHNIQUES DE REFORMULATION
- MISE EN PLACE D'UN CADRE SÉCURISANT FAVORISANT L'ÉCOUTE, LA CONFIANCE ET L'ENGAGEMENT DES PRATIQUANTS

## PUBLICS CIBLES :

CETTE FORMATION S'ADRESSE AUX ENTRAÎNEURS DÉJÀ EN ACTIVITÉ AINSI QU'AUX PERSONNES SOUHAITANT SE FORMER AFIN DE DÉVELOPPER LEURS COMPÉTENCES EN ACCOMPAGNEMENT, COMMUNICATION ET GESTION DE GROUPE DANS LE CADRE DE LA PRATIQUE SPORTIVE.

## PRÉREQUIS :

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE POUR INTÉGRER CETTE FORMATION.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- LA FORMATION ALTERNE DES APPORTS THÉORIQUES, DES ÉCHANGES D'EXPÉRIENCES ET DES MISES EN SITUATION PRATIQUES AFIN DE FAVORISER UN APPRENTISSAGE CONCRET ET DIRECTEMENT APPLICABLE SUR LE TERRAIN.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

- L'ÉVALUATION S'APPUIE SUR LA PRODUCTION DE DOCUMENTS ÉCRITS AINSI QUE SUR LA CONCEPTION ET L'ANIMATION DE SÉANCES D'APPRENTISSAGE AUTOUR DE THÈMES DÉFINIS PENDANT LA FORMATION.

## FORMATEURS

- LA FORMATION EST ENCADRÉE PAR DES EXPERTS DE L'ENTRAÎNEMENT

## TARIFICATION

- **300€ POUR LES 12 HEURES DE FORMATION**

UN FINANCEMENT PEUT ÊTRE ENVISAGÉ PAR LES OPCO SELON LA SITUATION DU PARTICIPANT. LES FRAIS PÉDAGOGIQUES ET ANNEXES (DÉPLACEMENT ET SÉJOUR) SONT À LA CHARGE DE LA STRUCTURE/DU PARTICIPANT

## CONTACTS

ACADÉMIE FRANCE GYMNASTIQUE :

[FORMATION@FFGYM.FR](mailto:FORMATION@FFGYM.FR)

RÉFÉRENT HANDICAP :

ALEXANDRA GUITON : [ALEXANDRA.GUITON@FFGYM.FR](mailto:ALEXANDRA.GUITON@FFGYM.FR)

RESPONSABLE TECHNIQUE DE LA FORMATION :

ISABELLE ANDRE : [ISABELLE.ANDRE@FFGYM.FR](mailto:ISABELLE.ANDRE@FFGYM.FR)

# CALENDRIER DE FORMATION

## VENDREDI 3 ET SAMEDI 4 JUILLET 2026

03/07/2026

13H-16H / 16H30-19H30

SALLE DE COURS 1 ET 2 AU  
SIÈGE DE LA FFGYM

04/07/2026

9H-12H / 13H-16H

7TER, COUR DES PETITES ECURIES -  
75010 PARIS

## INSCRIPTIONS

- JUSQU'AU : **19 JUIN 2026**
- CONNECTEZ-VOUS À VOTRE **ESPACE LICENCIÉ** SUR [FFGYM.FR](https://www.ffgym.fr)
- DÉLAI DE TRAITEMENT : 3 SEMAINES

L'ACADÉMIE SE RÉSERVE LE DROIT D'ANNULER LA FORMATION EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS SELON LES DISCIPLINES