

# Formation Professionnelle Continue

## Formation de jeunes gymnastes vers la haute performance

Saison 2025 - 2026

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

→ Étude, développement des facteurs et paramètres de la performance de Haut Niveau en gymnastique aérobic  
Être capable de :

- Analyser le contenu des échauffements et des exercices proposés
- Faire évoluer le travail d'un gymnaste
- Détecter les difficultés points techniques de progression

Cette action est organisée

- Est destinée aux entraîneurs qui forment les jeunes gymnastes au sein des clubs et responsable PAS
- Dans le cadre de la formation et l'évolution des gymnastes durant leur carrière gymnique.

### PUBLIC et PRÉREQUIS

- Être titulaire d'une licence FFGym de la saison en cours
- Être Majeur
- Collectifs Régionaux :
  - Des entraîneurs en Performance,
  - Des formateurs.

**DURÉE : 40 heures**

### EFFECTIF EN FORMATION :

- 8 Stagiaires minimums
- 20 Stagiaires maximums (pris en charge)  
L'OF du comité se réserve le droit d'annuler ou reporter la formation en fonction du nombre d'inscrits (8 stagiaires et 2 structures différentes minimum)

### FRAIS PÉDAGOGIQUES SALARIÉS :

- 600 € par stagiaires - Financement pour les frais pédagogiques par l'AFDAS.
- Frais de restauration pris en charge
- Frais de déplacement à la charge des stagiaires en dehors des aides de l'OPCO : 300€

### CALENDRIER / LIEU :

- **Lundi 24 août 2026 à 9 h**  
**au samedi 29 août 2026 à 16 h**

**CREPS de Toulouse**  
**1 Avenue Marc PELEGRIN- 31400 TOULOUSE**

### INSCRIPTIONS et DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

#### Inscription en ligne

➤ **AVANT LE 31 MAI 2026**

### DEPLACEMENT :

- Prise en charge par l'AFDAS dans la limite des forfaits correspondants.

*Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport.*

### COORDINATEUR

- Matteo GUERRINI, Entraîneur du Pôle France Aérobic de TOULOUSE

### ENCADREMENT

- Marjorie LAFFAGE, entraîneur du club AEB Chambéry-

### CONTENU

Observation des entraînements et des enchaînements :

- Analyse des contraintes de la discipline pour une jeune gymnaste
- Analyse technique de gestes identifiés du haut niveau :
  - Quelle stratégie pour quel objectif ?
- Quelles évolutions depuis le début d'une carrière en vue d'une évolution vers la performance ?

- Etude des facteurs d'évolution :
  - Développer l'expertise des entraîneurs sur
    - Les préparations techniques,
    - La préparation physique adaptée.

Rencontres et échanges autour des méthodes de management de la gymnaste :

- La préparation physique et technique et la préparation mentale spécifique.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

- Alternance de séquences d'observations, cours théorique, analyse vidéo, construction outils.
- Espace de réflexion et échanges avec l'intervenant : témoignages, partage expériences, étude de cas....
- Repérer les évolutions et progressions possibles
- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- Supports de cours papiers et informatiques, Power Point et vidéo d'étude de cas

## À PRÉVOIR

- Outils informatiques, ordinateurs,
- Caméra,
- Salle de réunion,
- Clés USB

## MOYENS de SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Point d'analyse des facteurs de progression pour une gymnaste
- Retour, méthodologie et proposition d'orientation technique de nos gymnastes régionaux.
- Séquences de vidéo.
- Analyse sur les stratégies de travail.
- Fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs  
(Pour valider la présence en formation obligatoire)

Cf planning du stage