



Projet Régional Occitanie

Gym'Occ 2.24

5 Orientations - 12 Défis - 4 Engagements

Les Objectifs

✓ **Muriel LEROY**

Vice – Présidente en charge du développement et de l'activités gymniques

ORIENTATION 2 Développement - Activités

Défi 1 : Développer

* Développer nos disciplines			
* Améliorer l'activité BabyGym			
* Ouverture nouvelles activités - Parkour / Gym + / HandiGym			

Défi 2 : Fidéliser

* Fidéliser nos licenciés			
* Fidéliser notre public senior			
* Multiplier nos rencontres de proximité			
* Création programme régionaux			

Défi 3 : Former

* Améliorer nos formations			
* Formation des bénévoles			
* Formation des professionnels			
* Former les jeunes et les anciens gymnastes - Encadrement et jugement			



COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

ORIENTATION 2 : DEFI 1 DEVELOPPER NOS DISCIPLINES

Muriel Leroy

Vice – Présidente en charge du développement et de l'activités gymniques

Défi 1: DEVELOPPER – Guide des disciplines

CREATION DE FICHES PAR DISCIPLINE

OBJECTIF : Aider les clubs à créer ou a développer des activités



Que faut-il pour faire de la GAC, le TRAMPO, le TUMBLING, l'aérobic, la TEAMGYM etc. ...Vous pouvez choisir d'après les descriptions de la fiche, ce qui correspond à votre souhait et à vos possibilités.

- ✓ Une fiche d'informations par discipline pour :
- ✓ Créer un club
- ✓ Ouvrir une nouvelle section
- ✓ Créer une antenne
- ✓ Développer une section loisir
- ✓ Passer en mode COMPETITION sur une discipline
- ✓ Une fiche qui contient :
- ✓ Des informations sur le matériel nécessaire à l'activité
- ✓ Les besoins et les éventuels investissements à faire
- ✓ Les contraintes : hauteur de salle, sécurité...
- ✓ Les diplômes nécessaires
- ✓ Les publics concernés

Intérêt à développer de nouvelles disciplines :

Augmenter les licences
Pérenniser l'emploi

Rappel : il existe des aides à la création de nouvelles disciplines via le Projet Sportif Fédéral (PSF)
Ce défi sera en place dès la saison prochaine



COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

ORIENTATION 2 : DEFI 1 DEVELOPPER GYM+

Manon WAWRZYNIAK
Agent de développement

Défi 1: DEVELOPPER – GYM+

gym+

+ D'EXPERTISE

+ DE BIEN-ÊTRE

C'est :

+ DE PLAISIR

+ D'ÉQUILIBRE

Défi 1: DEVELOPPER – GYM+



C'est :

Form+

Vous souhaitez améliorer votre condition physique, adopter les bons gestes au quotidien, préparer un challenge sportif ?

Le Coach saura trouver les exercices et l'intensité qui vous convient pour répondre à vos objectifs.

Lomba+

Un accueil et une pratique spécifiquement adaptés à la lombalgie

Vous avez une fragilité ou des problèmes de dos ?

Pas d'inquiétudes, ce programme de gym+ a été pensé spécifiquement avec les plus grands experts dans ce domaine pour accompagner ceux sujets à la lombalgie.

Ordo+

Un accueil adapté aux spécificités ALD

Votre médecin vous a prescrit une pratique sportive ? Vous avez une ordonnance le mentionnant ?

Rencontrez nos coaches gym+, formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD

Défi 1: DEVELOPPER – GYM+

1. PROSPECTER

1. Grâce à l'état des lieux

2. PROMOUVOIR

1. Le programme Gym +
2. La formation
3. Les bienfaits de la Méthode de Gasquet sur les activités gymniques compétitives

3. FORMER

1. Un référent
2. Des Coachs

4. FÉDÉRER

1. Autour d'un projet commun
2. Via des événements dédiés

2024 :

Créer et dynamiser le réseau des Coachs Gym +

Stimuler et fidéliser le public adulte et senior

Différencier notre offre de pratique

Chef de projet :
Manon WAWRZYNIAK

Défi 1: DEVELOPPER – GYM+



CLUBS

22 clubs ont un projet de développement de la Gym Adulte/sénior.

Parmi eux, **10 ont déjà un Coach Gym + formé.**

2 clubs n'avaient pas de projet avant de former un CG+.

COACHS

13 Coachs identifiés sur la région

2 Coachs Gym + n'ont pas validé la formation en 2021.

1 Coach Gym + en formation cette année.

DÉPARTEMENTS

6 Comités Départementaux prennent part au développement de la Gym + **via le COT**

L'Aveyron : 4 clubs sur 5 ont souhaité former un CG+.

Défi 1: DEVELOPPER – GYM+



1

FORMER

1 Coach Référent Gym + formé fin 2021 pour la formation ;
1 Coach Gym + en cours de formation cette saison ;
Projet de formation CG+ sur le territoire occitan en 2022-2023.

2

FEDÉRER

Accompagnement des CG+ dans leurs projets grâce à des échanges individualisés ;
Création du réseau des Coachs Gym + formés ;
Animation de ce réseau via des partages d'expériences et un perfectionnement sur les contenus de la formation.



COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

ORIENTATION 2 : DEFI 1 DEVELOPPER LE PARKOUR

Francis PRUDENT
Responsable du Pôle SPORT

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

Projet de développement de l'activité PARKOUR dans la région Occitanie:

[Présentation FFGym de l'activité en vidéo:](#)

PRESENTATION GENERALE:

Le parkour est une activité physique qui consiste à se déplacer dans un environnement naturel et/ou artificiel, en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi, sans l'aide de matériel , de manière fluide et sécurisée.

[Présentation de la brochure Free-Style FFG:](#)

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ POINTS FORTS :

- Accueil de nouveaux pratiquants.
- Une pratique plébiscitée, à la « mode », par les adolescents et les jeunes adultes. (À partir de 12 ans), médiatisée par les médias comme [NINJA WARRIOR](#),
- Une pratique en intérieur et en extérieur.
 - Elle est accessible à tous (il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué une discipline gymnique ou un autre sport pour pouvoir faire du Parkour de Loisir).
 - Elle est mixte (ouverte aux filles et aux garçons).
- Cette activité a pour ambition de répondre aux envies d'un public :
 - Intéressé par le «fun» que procure les sensations acrobatiques,
 - Plus sensible à une liberté de réalisation qu'au côté artistique codifié,
 - Motivé par une pratique de groupe où l'entraide et l'encouragement sont des moteurs de progression.

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ TYPES de PRATIQUES :

- **Parkour loisir** : ([ex Free-style de la FF Gym](#)).
 - C'est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.
 - Activité acrobatique consistant à réaliser (majoritairement) des déplacements, en s'appuyant sur des techniques de franchissements et d'acrobaties en sollicitant ses propres capacités.
 - **Préconisation fédérale** :
 - Chez les plus jeunes (-12 ans), il est recommandé que les enfants se forment via l'offre de programmes **ACCESS Gym**, ou par la pratique d'une discipline gymnique en compétition avant d'entrer dans cette activité spécifique.

Exemple (1/a) de fiche Access Parkour



FREESTYLE Gym
La gym en liberté.

Étapes d'apprentissage Élément de référence Complexification / Variantes



Description : *Saut de chat Inversé.*
Franchir l'obstacle en sautant par-dessus, puis poser les mains dessus pour finir le franchissement et se projeter vers l'avant.

Consignes : *Conserver le buste vers l'arrière et le bassin vers l'avant pendant l'impulsion et la phase d'appui.*
Repousser l'obstacle bras tendus, vers l'arrière (rétropulsion) pour se projeter vers l'avant.

Critère de réussite : *Projeter le bassin en avant à la fin du franchissement.*

Exemple (1/b) de fiche Access Parkour



Exemple (2) de fiche Access Parkour

ACROBATIES

SORTIE ECHAPPE GROUPEE



 Etapes d'apprentissage

 Elément de référence

 Complexification / Variantes



Description : Echappe groupée.
Salto arrière groupé à partir d'une suspension à la barre en balancé avant et réception au sol.

Consignes : Maintenir l'ouverture bras/tronc et monter les genoux devant soi au moment de lâcher. Amortir la réception.

Critère de réussite : Se réceptionner debout sur le tapis.

Variantes et Evolutions de la Sortie échappe groupée :
Les variantes et évolutions proposées ne sont pas exhaustives. Elles sont un point de départ devant permettre à l'animateur d'accompagner la progression des pratiquants.



Description : Echappe tendue.
Salto arrière corps tendu à partir d'une suspension à la barre en balancé avant et réception au sol.

Consignes : Maintenir l'ouverture bras/tronc, et conserver le regard sur les pieds au moment du lâché.

Critère de réussite : Conserver le corps tendu pendant le salto.

ACROBATIES

SORTIE ECHAPPE GROUPEE



 Etapes d'apprentissage

 Elément de référence

 Complexification / Variantes

Etapes d'apprentissage de la Sortie échappe groupée :
(Les situations ci-après, proposent un processus d'apprentissage progressif, qui pourra naturellement être complété par l'animateur en fonction des problématiques rencontrées.)



Description : Renversement du corps en suspension en passant les pieds entre les mains, puis lâcher la barre et se réceptionner au sol.

Consignes : Amortir la réception au sol en fléchissant les jambes.

Critère de réussite : Effectuer une réception stabilisée.



Description : A la suite de balancé, lâcher la barre en avant et rouler en arrière sur le plan incliné.

Consignes : Maintenir l'ouverture bras/tronc au moment du lâché, ramener les genoux sur la poitrine, dos rond pour rouler sur le plan incliné.

Critère de réussite : Rouler en arrière sur le plan incliné et arriver debout au sol.



Description : En suspension barre haute, crocheter les genoux sur la barre basse.

Consignes : Lâcher les mains pour se balancer vers l'avant. Ramener les jambes et se réceptionner au sol.

Critère de réussite : Maintenir la flexion de genoux et ramener les jambes rapidement vers le sol lorsque le buste se rapproche de l'horizontale, pour se réceptionner sur les pieds.

Critère de réussite : Se réceptionner debout sur le tapis.



ATI-2

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ TYPES de PRATIQUES :

- **Parkour compétition avec deux types d'épreuves :**
 - **SPEED (PKS)** : course de vitesse chronométrée entre un point de départ et un point d'arrivée en franchissant différents obstacles de manière la plus efficace.
 - **FreeStyle (PKF)** : parcours libre dans un espace proposant différents obstacles et dans un temps défini, qui consiste à enchaîner différents éléments de franchissement et acrobatiques.

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ LES OBJECTIFS (court terme)

- Les objectifs du Parkour de Loisir sont multiples, que ce soit pour le public visé ou pour les clubs de gymnastique :
 - o Atteindre et capter de nouveaux publics qui ne sont pas intéressés par les pratiques gymniques «traditionnelles », ou qui n'ont pas accès à l'offre de pratique traditionnelle,
 - o Créer une nouvelle offre de pratique gymnique à destination des adolescents et jeunes adultes, adaptée aux motivations des publics spécifiques (des Quartiers prioritaires Politique de la Ville).

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ FORMATION :

- Mise en place d'une formation initiale (25h de formation)
 - o [une formation fédérale de l'animateur fédéral](#)

SECTEUR OCCITANIE		Occitanie	
MODULES Spécifiques		DATES	LIEUX
2	FREE-STYLE GYM	19-20 Fév-22	Sète
3		26-27 Fév-22	Sète

- o au moniteur fédéral.
 - o Une formation professionnel , BP APT
- Mise en place d'une formation continue « express » à l'attention des futurs encadrants du parkour.

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ FORMATION :

Formation Fédérale 2020-2021 « Animateur Fédéral » PARKOUR (Free-Style)



Attention :

L'inscription est obligatoire pour les candidats des formations des saisons dernières qui n'ont pas abouties.

Inscription :

- Avant le 09 Octobre 2021,
> [Lien d'inscription ICI](#)

Conditions financières :

La formation complète est composée d'un module commun et du module spécifique. Il est obligatoire de participer à l'ensemble pour obtenir la validation de la formation.

Coût total de la formation :

- 60 €
- soit :
- Module 1 commun : 60 €
- Module Parkour : 0 €

Formation complémentaire :

- PSC-1 : 80 €
- + Frais de réservation.

Informations :

Pour chaque action de formation obligatoire pour le stagiaire, celui-ci recevra une convocation mentionnant les modalités du séjour (lieu, date, programme, ...)

Avantages :

- Le stagiaire peut choisir ses dates du module Animer sur le territoire Ouest ou Est
- Le livret de formation est offert par le comité régional,
- Préparation aux métiers du sport,
- Allègement de certaines heures des formations professionnelles.

Objectif de formation :

- Formation diplômante : « Animateur Fédéral FFGYM »
- Animer en Autonomie pédagogique une séance d'Animation en Parkour/Freestyle Gym.
- Assurer la sécurité des pratiquants.
- Être capable d'identifier les techniques de base, d'animer des groupes et d'initier aux programmes d'Access Gym en toute sécurité.
- Être capable de se situer dans sa structure.

Contenus de formation :

- Terminologie, Technique et pédagogie :
- Méthodologie de la mise en œuvre des programmes Access Gym
- Apprentissages techniques des éléments de base,
- Élaboration et conduite de séance.
- Notions de sécurité.
- Sur 2 Modules :
 - 1 : Animer commun à toute les disciplines.
 - 2 : Access Gym FS et PARKOUR

Une formation aux premiers secours civiques est proposée en complément par le comité régional

Conditions d'accessibilité :

- Être né en 2004 minimum, (avoir 18 ans en 2022),
- Être licencié FF Gym, saison en cours lors de l'inscription,
- S'être acquitté des frais de formations,
- Respecter les consignes sanitaires en vigueur,

Remarque : L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap, nous contacter.

Validation :

- Participation active à l'intégralité de la formation,
- Satisfaire aux épreuves d'évaluation,
- Encadrement régulier d'un groupe pendant la saison en cours.

Être « diplômé » de la formation aux premiers secours. (PSC-1)



Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ Objectifs à court et moyen terme :

- Sensibilisation, communication,
- Formation fédéral ou de « type express »,
- Former un Référent par département pour:
 - développer dans son club et dans son territoire,
 - promouvoir l'activité dans le département, prise en compte par le département (moyen),
 - Réunir régulièrement ce collectif de référents départementaux, (maintenir un groupe)
 - Déploiement via la formation fédéral d'animateur. (25h de formation)

✓ Objectifs à plus long terme :

- Maintenir la formations: gage de qualité , de sécurité et d'unité, (fédérales et professionnelles)
- Développer le collectif des encadrants et avoir un référent par I-D ou par Département.
- Organisation de stages et de regroupements déptx , I-D ou Régionaux.
- Organisation de rencontres et des compétitions
- Organisation de rencontres ou d'évènements de plus grandes importances

Défi 1: DEVELOPPER - Le parkour

✓ MOYENS:

✓ **PROJET SPORTIF FÉDÉRAL (PSF)**

- Les structures affiliées à la FF Gym peuvent solliciter une subvention auprès de l'Agence Nationale du Sport (ANS) pour mettre en place des dispositifs ou actions du projet fédéral.
 - **Club:** Créer ou développer une nouvelle activité au sein du club, avec une priorité fédérale sur les activités Gym-Santé et Parkour.

✓ **CONTRAT d'OBJECTIF TERRITORIAL (COT Dépt)**

- Axe du projet :
 - **Département:** Développer les activités dans les clubs, les territoires et dynamiser les territoires.



COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

Orientation 2: Défi 2

Fidéliser : Mise en place de programmes régionaux GAF

Anne-Marie BASSET

CTS Coordinatrice de l'ETR

Le programme Fed'OC

Suite à une enquête effectuée auprès des clubs et à une réunion avec les entraîneurs des programmes fédéraux- nous avons augmenté l'offre de pratique

- ✓ Objectif : créer un pallier entre le programme Fed B et le programme Fed A**
- ✓ 5 catégories proposées, identiques à celles proposées pour les Fed A-**
 - 10/11 ANS**
 - 10/13 ANS**
 - 12/15 ANS**
 - 14 ANS ET +**
 - 10 ANS ET +**

Le programme Fed'OC

- ✓ permet de préparer les équipes Fed A sur 2 ans- 1^{ère} année Fed'OC, 2^{ème} année Fed A
- ✓ Une gymnaste engagée en Fed A en individuel peut participer au Fed'OC en équipe
- ✓ Format : 5/5/3
- ✓ Programme Fed A, sans bonification, plafonné à 8 points en note de départ.
- ✓ Chemin compétitif :
 - Étape 1: département
 - Étape 2: Inter-département- 22 et 23 Avril sur 3 secteurs
 - Compétitions ID couplées avec les Fed B et les passages Access

Les programmes performances régionaux

Régional OC

- ✓ **Objectif : créer des catégories régionales qui permettent aux gymnastes de se préparer sur les programmes performances sans être confronté dès le démarrage à des équipes fortes**
- ✓ **4 catégories :**
 - **7/9 ANS**
 - **10/13 ANS**
 - **12/15 ANS**
 - **12 ANS ET +**

Les programmes performances régionaux

Régional OC

✓ **Format : 5/5/3**

✓ **Programme:**

- **7/9 ans- Poussines détection- niveau 1 du programme perf 7/9 ans code FFGym**
- **10/13, 12/15, 12 ans et +: Programme performance code FFGym sans aucune bonification**

✓ **Chemin compétitif : identique aux gymnastes engagées en performance national**

- **Étape 1: Département**
- **Étape 2: Inter-Département**
- **Étape 3: Région**



COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

Orientation 3: Défi 2

Former : Mise en place de la formation BPJEPS

Anne-Marie BASSET

CTS Coordinatrice de l'ETR

LE BPJEPS en Occitanie

Spécialité Éducateur Sportif

Mention Activités Gymniques option A et option B

- ✓ **Habilitation pour 5 ans sur l'option A: Activités Acrobatiques**
- ✓ **Habilitation pour 1 an renouvelable sur l'option B:
Gymnastique Rythmique**

- ✓ **Ouverture de la 1^{ère} session en Novembre 2021**
 - **Ruban pédagogique sur 1 an- présentiel une semaine par mois et tous les jeudis**
 - **Lieux de formation :**
 - **Colomiers- siège de l'organisme de formation**
 - **Blagnac- Béziers- Sète- Montauban-Montpellier**

LE BPJEPS en Occitanie

Spécialité Éducateur Sportif

Mention Activités Gymniques option A et option B

- ✓ **Ouverture de la 2^{ème} session sur les 2 options ☐ Juin 2022**
 - **FIN DE FORMATION JUILLET 2023**
- ✓ **INSCRIPTION ☐ du 13 mars au 13 mai 2022**
- ✓ **Test d'entrée : 13 et 14 juin 2022**
- ✓ **1er jour de formation: lundi 20 juin 2022**

Le BPJEPS en Occitanie- les contrats

L'Organisme de Formation du CROG est déclaré Unité de Formation des Apprentis du CFA Sport Animation Occitanie

- ✓ **Possibilité de signer un contrat d'apprentissage**
- ✓ **Plan de relance : l'État octroie une aide aux employeurs de 8000 € par an pour tout contrat signé avant le 30 juin 2022**
 - **Aide versée tous les mois après réception par l'État de la DSN (Déclaration Sociale Nominative)**
- ✓ **La durée du contrat doit correspondre à la durée de la formation**
- ✓ **Conditions pour l'apprenti: avoir entre 18 et 29 ans et réussir les tests d'entrée**

Le BPJEPS en Occitanie- les contrats

Les autres contrats possibles sont

- ✓ **Un contrat de professionnalisation (aide de 8000 € également)**
- ✓ **Un Contrat à Durée Déterminée**
- ✓ **Un Contrat à Durée Indéterminée**

LE BPJEPS- prise en charge de la formation

✓ Pour les apprentis

- seuls les frais pédagogiques sont pris en charge par l'AFDAS (Assurance Formation des Activités du spectacle- OPérateur de Compétence pour le sport)
- Les frais annexes sont à la charge de l'employeur ou du jeune (dispositif SESAME possible)

✓ Pour les autres

- L'AFDAS prend en charge les frais pédagogiques et les frais annexes à condition d'avoir déposé un budget prévisionnel avec la demande

✓ Quand faire la demande?

- Une demande préalable peut être déposée 2 mois avant le début de la formation donc dès l'inscription au test d'entrée