



COMITÉ  
RÉGIONAL  
CENTRE-VAL DE LOIRE



COMITÉ  
RÉGIONAL  
GRAND EST



COMITÉ  
RÉGIONAL  
OCCITANIE

# Guide de développement de la *gym+*

Présentation Leucate, Colloque des Dirigeants et Colloque Technique +, septembre 2022

# Réflexion sur le projet



A destination de  
quel public ?  
(Qui ?)

Dirigeants et  
Techniciens  
des clubs  
FFGym



Quel besoin ?  
(Pourquoi ?)

Accompagner  
les clubs  
souhaitant  
créer ou  
développer la  
gym+

Détecter de  
nouveaux clubs  
et coachs gym+



Sous quelle  
forme ?  
(Quoi ?)

3 formats :

- Numérique  
avec liens  
cliquables
- Fiches
- Livret



Dead line ?  
(Quand ?)

Contenu :  
mi-juin 2022  
Mise en  
forme : juillet  
2022



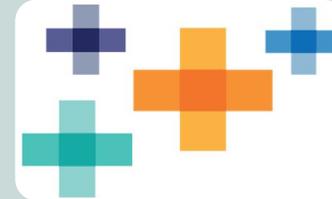
Travail en  
équipe ?  
(Comment ?)

Collaboration  
de 3 Comités :  
Centre Val de  
Loire,  
Grand-Est et  
Occitanie.

Le guide est divisé  
en 6 parties :

- 1 Présentation de la gym+ .....
- 2 Le chemin vers la gym+ .....
- 3 Comment créer une section gym+ ? .....
- 4 Comment développer sa section gym+ ? .....
- 5 Annexes .....
1. Aide à la réalisation d'un état des lieux .....
2. Aide à la conception d'un projet gym+ .....
3. Vocabulaire spécifique au sport santé .....
4. Liste de matériel utile dans un cours gym+ ...
- 6 Contacts .....

# Présentation de la gym+



Le  
concept

Les  
bienfaits

Le public  
cible

Les +

Les  
instituts

**Objectifs : clarifier le concept gym+ et donner des éléments clefs au « grand public ».**

# Qu'est ce que le concept Gym+ ?

## Le concept

L'offre **sport-santé** de la Fédération Française de Gymnastique, Gym+ est basée sur la **méthode "Approche Posturo Respiratoire"** ou A.P.O.R, créée par la Doctoresse **Bernadette de Gasquet** (Institut De Gasquet).

Les 3 notions clés de la méthode A.P.O.R. :

**POSTURE | RESPIRATION |  
PRESSION**

## Les bienfaits

gym+ agit sur :

- La **respiration** et la gestion des **émotions**
- Les **muscles** profonds
- **L'assouplissement** général du corps
- La capacité **cardiaque** et **respiratoire**
- La **stabilisation** et **l'alignement vertébrale**
- La prévention et les **gestes justes**
- La coordination
- L'équilibre
- Les repères dans l'espace

# Qu'est ce que le concept Gym+ ?

## Quel public ?



### LES FEMMES

Améliorer sa condition physique et son capital santé.

Renforcement de la ceinture abdominale, ce qui affinera votre taille et tonifiera votre périnée.



### LES HOMMES

Oui, parce qu'ils ont aussi un périnée et un muscle transverse !



### LES PERSONNES ATTEINTES DE LOMBALGIES

Axée sur un renforcement des abdos et du dos par les 3 principes A.P.O.R.



### LES SPORTIFS

Méthode adaptée à différents niveaux de pratiques grâce à des exercices d'intensité variée.



### LES PERSONNES FRAGILES OU AVEC UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE

(avec/sans prescription médicale)

Gym+ développe l'entretien de la motivation en favorisant le bien-être, la qualité de vie et le lien social.

# Comment se différencier de la concurrence ?

- De plaisir** | Cours diversifiés = motivation entretenue
- De bien-être** | Retranscription des bonnes postures au quotidien
- D'échanges** | Praticant-Coach, Coach-Formateur, Praticant-Coach-Réseau  
Santé
- De proximité** | Groupes limités = plus d'individualisation
- De lien** | Lien social, lien avec le milieu de la santé
- D'accompagnement** | Régional et national (départemental à venir)
- D'exercices** | Grâce au recensement dans l'application
- De suivi** | Applications Coach Gym + et praticant
- De modulation** | Séances possibles dans plusieurs environnements
- De précision** | Bilan physique et motivationnel
- De maîtrise** | Collaboration Institut De Gasquet et Georges Charpak
- D'expérience** | Formations CG+ & FPC
- De reconnaissance** | Label Gym +
- De résultats** | Prouvés par une recherche scientifique poussée

## Un concept conçu en collaboration avec des professionnels de la santé :

- Soutenu par une recherche scientifique poussée
- Approbation de l'ensemble des exercices par un avis médical
- Utilisation de la méthode A.P.O.R de De Gasquet avec les agrès gymniques
- Collaboration de plusieurs acteurs majeurs :
  - Professionnels : Entreprises
  - Sportifs : Haut-Niveau, préparateur physique, personnels du monde de la forme...
  - Médical : médecins, chercheurs, Bernadette De Gasquet...



# L'application Coach gym+

Un large panel d'exercices variés, des consignes en lien avec la méthode AP.O.R., des informations complémentaires, le listing du matériel etc...

CORDE



## Enchaînement de mouvements avec la corde en 2

**Coordination** **Coordination avec un engin**

**Consigne**  
Maintenir l'autograndissement pendant tout l'exercice  
Veiller à la diriger les genoux dans l'axe des pieds pendant les impulsions et réceptions

Groupe musculaire	Valeur cumulée	Vigilance douleur	À proscrire
Mollets, Quadriceps	25	Pb articulaire Genou, Pb Lombaires	-

**Description détaillée**  
Corde en 2, tenue à 1 main, cercles au dessus de la tête avec 1 tour, puis franchissement en se déplaçant vers l'avant; passage derrière les genoux pour changer de main et rattrapé à 2 mains

Alignement	Force	Coordination	Equilibre	Espace	Souplesse
0	5	8	0	6	0



## Traction en équerre

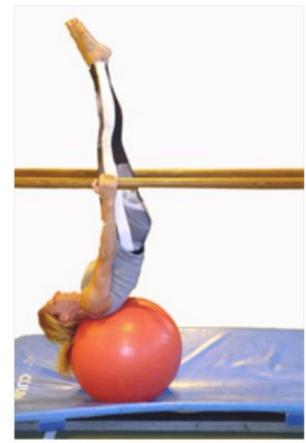
**Force** **Membres supérieurs**

**Consigne**  
Maintien de l'autograndissement

Groupe musculaire	Valeur cumulée	Vigilance douleur	À proscrire
Biceps, Psoas	11	-	-

**Description détaillée**  
Se placer en suspension sous une barre haute et réaliser une traction en équerre

Alignement	Force	Coordination	Equilibre	Espace	Souplesse
0	8	2	0	1	0



## Chandelle mains sur sangles ou barres et dos sur ballon

**Alignement** **Posture de base Verticale renversée (VR)**

**Consigne**  
L'élévation du corps vers la verticale se fait après le périnée expire et sans déformation de la bonne posture  
Maintenir en position renversée en autograndissement.

Groupe musculaire	Valeur cumulée	Vigilance douleur	À proscrire
Fessiers, Triceps	21	Pb Cervicales	-

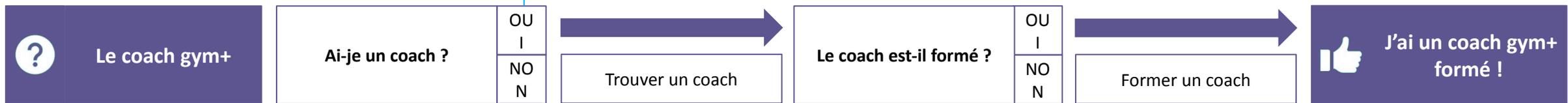
**Description détaillée**  
Périnée expire avec autograndissement avant chaque action  
Les mains tenant une sangle ou les barres parallèles, le dos appuyé sur un swiss ball.  
Elévation d'une jambe fléchie après l'autre pour passer en appui sur le dos.  
Passage à la position chandelle corps tendu en appui dos sur le ballon et les mains sur les sangles ou les parallèles.

Alignement	Force	Coordination	Equilibre	Espace	Souplesse
8	3	3	0	5	0

# Le chemin vers la gym+

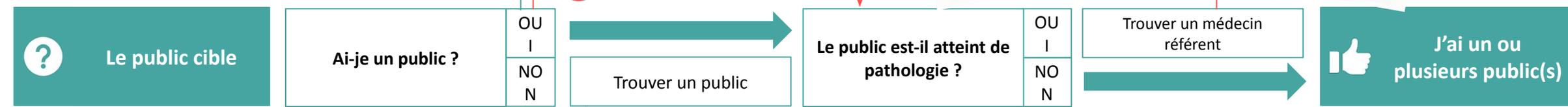
## Mise en avant des questions à se poser sur

- Les RH = le coach
- Le public à cibler
- Les lieux de pratiques
- Le matériel
- La concurrence de proximité
- Le budget



- bénévole ?
- salarié ?
- auto-entrepreneur ?

- Tenir compte du planning de la personne.
- Le profil de la personne correspond-t-il à l'activité ?



Répondre à un besoin. Créer le besoin.

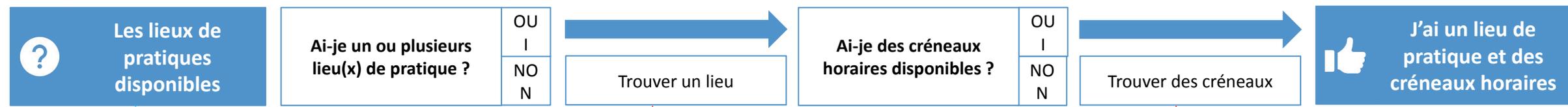
**i** Taux d'encadrement = fonction du public.

Liens vers liste des partenaires SPORT SANTE



- Quels sont les attentes/besoins du territoire ou des adhérents ?
- Quel est le profil de mon public cible (âge, sexe, motivations, territoire, pathologies etc...)?
- Est-ce que je souhaite répondre à une mission de santé publique ?

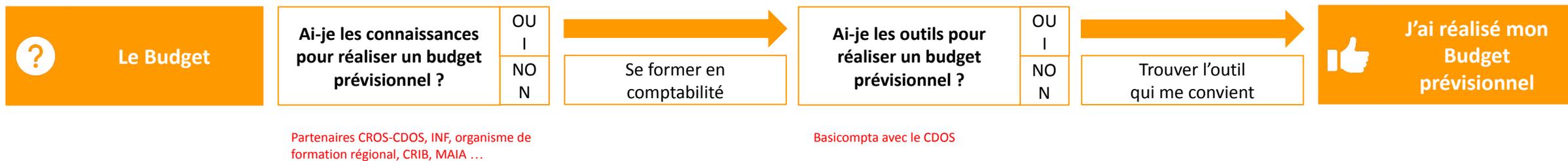
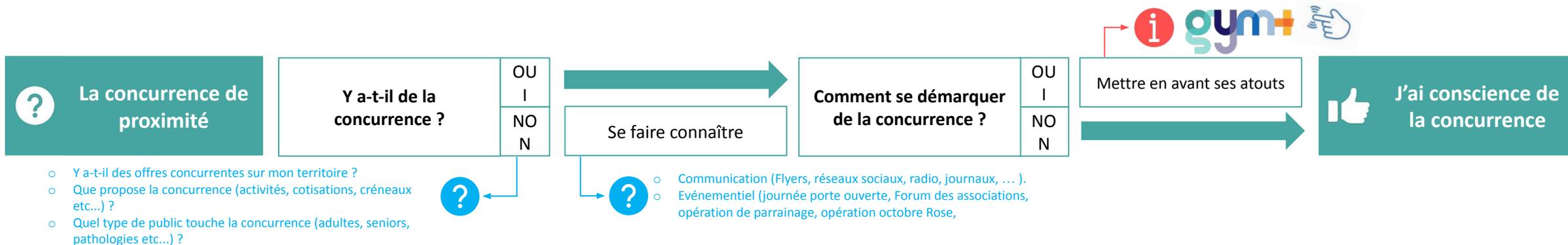
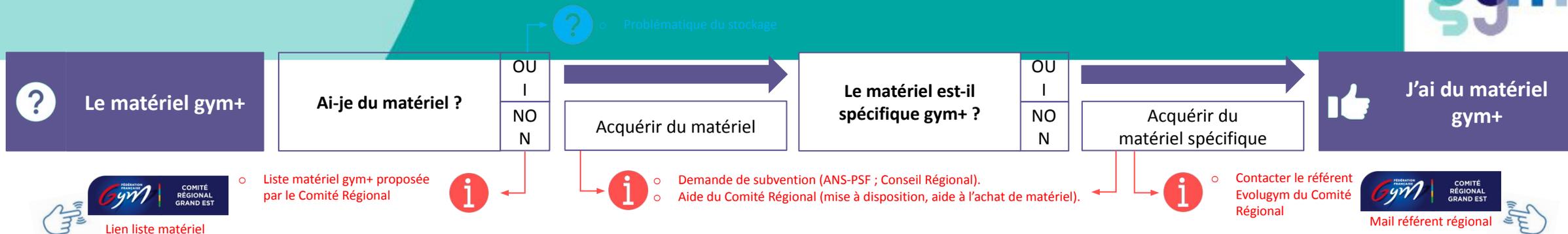
- Communication (Flyers, réseaux sociaux, radio, journaux, ...).
- Événementiel (journée porte ouverte, Forum des associations, opération de parrainage, opération octobre Rose).



- Gymnase, salle de danse, salle des fêtes, extérieur, ...

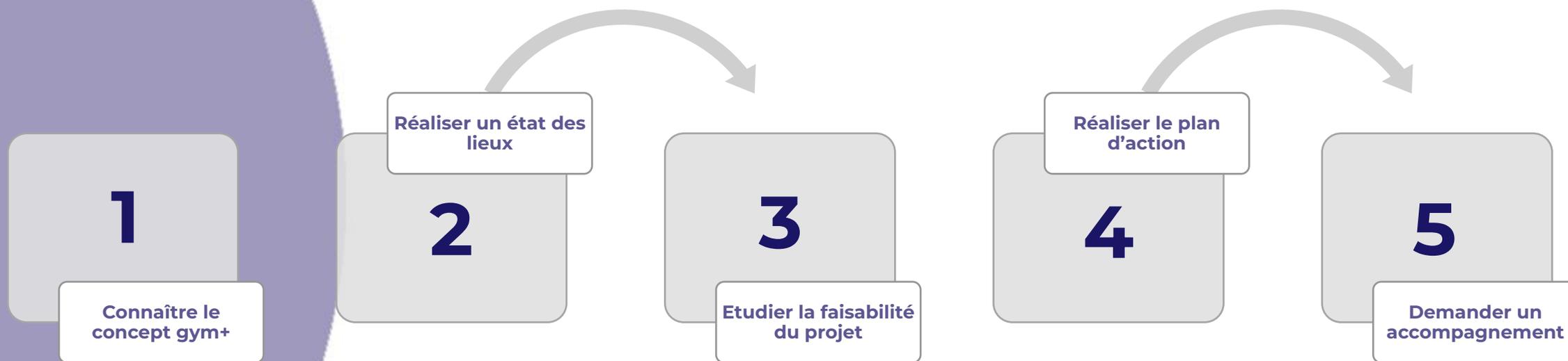
**i** Se renseigner en Mairie ou auprès du propriétaire du bâtiment.

- Les créneaux choisis correspondent-ils aux besoins et/ou disponibilités du public ?



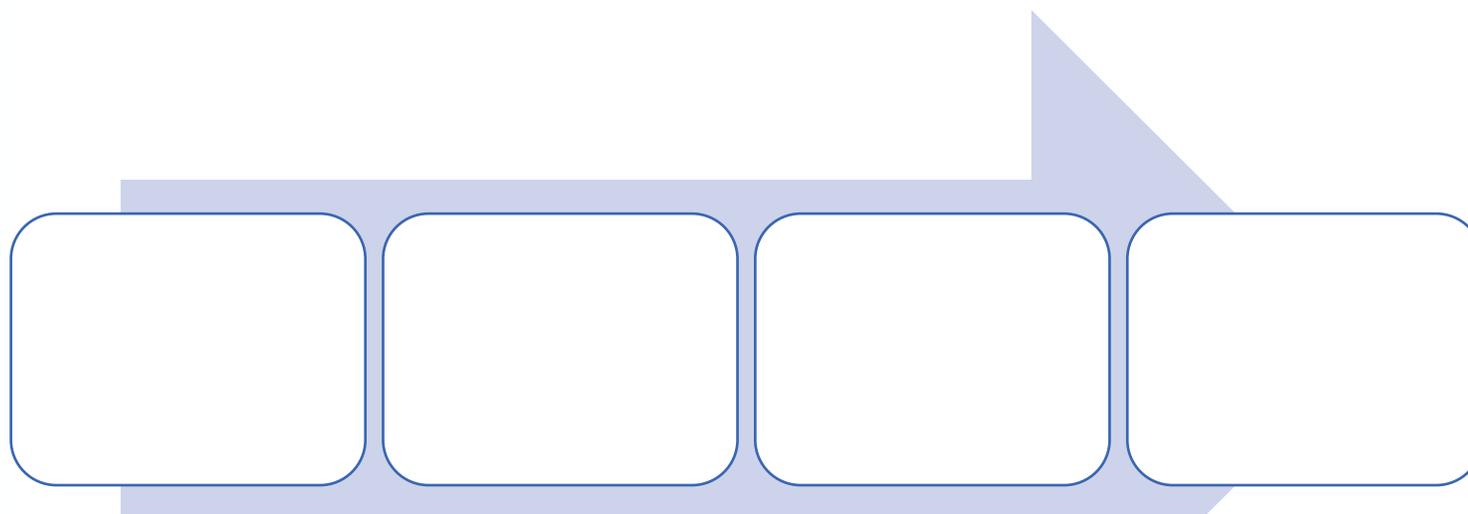
# Comment créer sa section gym+ ?

5 étapes clés



# Comment développer sa section gym+ ?

Focus sur 4 possibilités de développement



**Objectif :**  
Créer du lien  
avec le Projet  
Sportif Fédéral

<p><b>Form+</b></p> <p>Vous souhaitez améliorer votre condition physique ? adopter les bons gestes ? préparer un chi ?</p> <p>Le Coach si les exercices qui vous pour répondre</p>	<p><b>Lomba+</b></p> <p>Un accueil et une pratique ludique et adaptée à la lombalgie.</p> <p>Une fragilité lombaire ?</p> <p>quelques-uns de gym+ particulièrement adaptés pour accompagner la lombalgie.</p>
<p><b>Ordo+</b></p> <p>Un accueil adapté aux spécificités ALD.</p> <p>Votre médecin vous a prescrit une pratique sportive ? Vous avez une ordonnance de menthe-chêne ?</p> <p>Rencontrez nos coachs gym+ formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD.</p>	



- Acteurs de la santé,
- Entreprises,
- Collectivités et associations territoriales

# Focus Formation Coach gym+

Souhait d'ouvrir une formation en Occitanie = proximité

## Objectifs :

- Maîtriser les principes de la méthode A.P.O.R (De Gasquet) ;
- Acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement des publics atteints d'ALD ;
- Maîtriser les spécificités des différents publics du coach gym+ ;
- Découvrir les programmes spécifiquement conçus pour les publics de +25 ans ;

## Durée et coût de la formation :

80 heures en présentiel et 15h en FOAD

Frais de dossier : 110€

Frais pédagogiques : 2 042,50€

*Eligible aux financements des OPCO.*

## Calendrier :

- **Inscription** (via Formagym) **jusqu'au 1 octobre 2022**
- **Module 1 : 22 au 25 octobre 2022**
- **Module 2 : 17 au 20 décembre**
- **Module 3 : 23 au 26 février**

# Action Formation

Sensibiliser les  
entraîneurs  
« Perf & PAS »

## Transversalité de gym+

Objectif : Sensibiliser aux bienfaits de la méthode A.P.O.R. sur les performances des athlètes.

Contenu :

- Recherche scientifique de l'institut Georges Charpak
- La méthode A.P.O.R. en lien avec la performance et le HN

Comment ?

Intervention sur les stages PAS et/ou Perf de vos disciplines.

**RT : Dans quel domaine gym+ peut-il vous être utile ?**

gym+

Merci pour votre  
attention



LA PRATIQUE SPORTIVE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT