

BF1 GAA FNSMR

GYMNASTIQUE ET ACTIVITES ASSOCIEES



Fédération Nationale

Sport en Milieu Rural

PROGRAMME DE LA FORMATION BF1

PLANNING BF1 GAA

BF1 GAA JOUR 1

- 1- Accueil, administration, présentations
- 2- Retour TC / présentation de la Fédération
- 4- Accueil des pratiquants, vie sociale au Club, DD
- 5- Terminologie Gym et activités associées + Différence pratique association et pratique privée
- 6- Historique gymnastique
- 7- Sécurité de pratique de la Gym (environnement ; gestion en sécurité du matériel), Sécurité lié à la personne : Grandes règles du placement
- 8- Séance modèle bonne pratique : structure de séance type et fiche séance : « Gym d'entretien »
- 9- Debriefing sur la séance

Repas

- 10- Pédagogie de séances
- 11- Physio générale et appareil locomoteur en général : renforcement musculaire et Anatomie fonctionnelle et biomécanique : renforcement musculaire
- 12- Analyse de fiches et exercices de Gym : placement, exécution, anatomie et biomécanique pratique, consignes, précautions, variantes

BF1 GAA JOUR 2

- 1- Rappel du 1^{er} jour, questions-réponses
- 2- Problématiques particuliers rencontrés lors de la pratique : organisation générale des cours, lieux, locaux, mouvements, consignes
- 3- Analyse de fiches et exercices de stretching : placement, exécution, anatomie et biomécanique pratique, consignes, précautions, variantes

Repas

- 4- Mise en situation pédagogiques : Animation d'exercices de gym/stretching/renforcement musculaires de bases
- 5- Bilan et feedback, explication sur la création de FICHE EXERCICE et FICHE SÉANCE
- 6- Attestations de présences

Étapes de Certification BF1 GAA

1- Inscription :

vérification de la recevabilité administrative et licence FNSMR à jour
avoir une expérience de pratique significative en concordance avec l'activité
certificat médical valide

2- Recevoir et lire attentivement le Tronc Commun, et éventuellement la bibliographie recommandée = 8h de formation à distance

3- Week-end de formation en centre de formation = 16h en présentiel

enseignement théorique

enseignement pratique

mis en situation de pratique et d'enseignement : les bonnes pratiques et évaluation technique et pédagogique (séance type)

Délivrance d'attestation de formation et de présences

4- Créer votre propre fiche de séance : séance au choix que vous avez observé ou enseigné vous-même = 4h de formation à distance

5- Créer vos propres fiches Exercices : retour de 2 fiches exercices au choix que vous avez observé ou enseigné vous-même = 4h de formation à distance

6- Prendre connaissance du Manuel de l'animateur et des documents exercices = 8h de formation à distance

7- Attester d'une formation PSC 1

8- Délivrance du diplôme BF1 GAA