**PRÉSENTATION**

**STAGE DE FORMATION AF1**

**ANIMATEUR FÉDÉRAL 1er NIVEAU**

(minimum 15 ans)

**Dates du stage :** 2 fois 3 jours : **1, 2, 3 novembre et 9, 10, 11 novembre 2019.**

**Lieu :** CRJS de Chartres – rue Jean Monnet – 28000 CHARTRES

**Tarifs :** 380 € pension complète – 400 € pour les stagiaires hors ligue

**Pour vous inscrire, vous devez renvoyer un dossier comprenant :**

* la fiche d’inscription (ci-jointe) dûment remplie
* l’autorisation parentale (pour les stagiaires mineurs)
* un chèque (de la totalité, ou de *50% minimum du montant total*) à l’ordre de : **Comité Régional FSCF du Centre-Val de Loire**

***Inscription avant le* : 22 septembre** = 380 € ou 190 € d’acompte

***Inscription entre le* : 15 et 29 septembre** = 420 € ou 210 € d’acompte

***Inscription après le* : 29 septembre** = 450 € ou 225 € d’acompte

Correspondant concernant ce stage de formation :

**Adèle LESAGE**

19, rue de Friaize - 28300 GASVILLE-OISEME

T 06.17.44.49.05 Email : [adele.lesage@laposte.net](mailto:adele.lesage@laposte.net)

**🡪 Aucun retard ou départ prématuré ne sera accepté sous peine de non-validation du stage.**

L’accueil aura lieu au C.R.J.S de Chartres le 1er novembre à **9H00** en possession de :

* votre numéro de licence F.S.C.F 2018/2019 et du programme fédéral féminin F.S.C.F 2018/2019
* d’un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique de la gymnastique sportive datant de moins de deux mois *pour les personnes qui n’ont pas de licence compétition*
* de la photocopie de l’attestation de l’UFF si vous l’avez déjà passé
* de votre passeport formation (si vous en possédez un)

**En cas de désistement, il sera retenu :**

* 50% du montant de départ sera acquis à la région pour un désistement sans motif particulier, intervenant après **le 1er octobre 2019.**
* la totalité du prix sera due à la région en cas d’absence (sans motif particulier) le jour du début du stage
* en cas de forfait pour motif particulier grave (maladie, accident…), sur présentation d’un certificat médical détaillé, le remboursement sera intégral
* en cas de départ pendant le stage, il ne sera pas remboursé (ni à l’association, ni aux familles)

***NB :*** *le Comité Régional FSCF Centre-Val de Loire prend en charge une partie du stage des licenciés des associations de la région. Cette aide est versée après le stage directement aux associations au vu des feuilles de présence.*

**CONTENUS PÉDAGOGIQUES DU STAGE**

Cette formation a pour but de vous permettre d’assister un animateur responsable. Vous allez aborder des notions théoriques et des notions pratiques qui vous aideront à être compétent auprès d’un groupe de gymnastes.

La théorie comportera :

* **la terminologie :** les termes fondamentaux de description de mouvements
* **les règlements :** fonctionnement de la Fédération
* **le jugement :** connaître le principe de notation du programme fédéral, repérer des fautes techniques
* **la sécurité :** conduite à tenir en salle avec un groupe de gymnastes lors d’un accident
* **préparer des échauffements**
* **concevoir des éducatifs pour un élément** (exemples d’éléments étudiés : lune, tour d’appui, ATR, souplesse, sortie rondade)

La pratique comportera :

* animer et conduire un échauffement
* animer des séquences aux agrès pour travailler un élément
* préparation gymnique et chorégraphique

**ORGANISATION DU STAGE**

Les stagiaires mangeront et dormiront au CRJS dans des chambres pouvant aller de 3 à 5 lits. Les draps sont fournis. Apporter le nécessaire de toilette.

La théorie aura lieu au CRJS dans une salle de réunion.

La partie pratique à la salle de gymnastique située à 5 minutes en minibus du CRJS.

Les déplacements jusqu’à la salle de gymnastique se feront en minibus ainsi qu’en voiture (les véhicules seront conduits par les cadres). Nous vous demanderons donc également de remplir une autorisation de transport.

Quelques jours avant le début du stage, la liste des stagiaires vous sera communiquée.

Ce stage est un stage de formation, non de perfectionnement.

Apportez vos affaires de gymnastique pour la pratique et des feuilles, crayons, cahiers ou fiches pour la théorie.

Des échauffements seront à préparer de manière individuelle. Les éducatifs visant à travailler un élément seront à travailler, le soir après le repas, par deux et/ou à l’aide des cadres.



**LISTE DES ÉLÉMENTS VUS TOUT AU LONG DE LA SEMAINE DE STAGE**

|  |
| --- |
| **TABLE DE SAUT** |
| T1 : course, pré-appel, appel, réception |
| T2 : saut par pose de pieds + saut vertical |
| T3 : saut par franchissement |
| T4 : premier envol Lune |
| T5 : deuxième envol Lune |

|  |
| --- |
| **POUTRE** |
| P1 : parcours préparatoire (entrées / déplacements / réception) |
| P2 : roue |
| P3 : ATR |
| P4 : sortie rondade |
| P5 : sortie saut de mains |

|  |
| --- |
| **BARRES ASYMÉTRIQUES** |
| B1 : parcours préparatoire (prérequis) |
| B2 : prise d’élan |
| B3 : tour d’appui arrière |
| B4 : sortie : filé de l’appui |
| B5 : balancés barre inférieure |
| B6 : balancés barre supérieure |
| B7 : sortie pieds mains filée |
| B8 : pose de pieds |
| B9 : bascule faciale barre inférieure |
| B10 : bascule engagée 1 jambe barre inférieure |

|  |
| --- |
| **SOL** |
| S1 : roulade avant |
| S2 : roulade arrière |
| S3 : ATR |
| S4 : ATR ½ valse (180°) |
| S5 : roulade arrière piquée |
| S6 : roue |
| S7 : roue pied-pied |
| S8 : sursaut rondade |
| S9 : flip |
| S10 : souplesse arrière |

|  |
| --- |
| **PARCOURS GÉNÉRAUX** |
| G1 : alignement |
| G2 : courbette |

**EMPLOI DU TEMPS TYPE**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI |
| 9H 10H | Accueil, présentation du stage | Échauffement | Échauffement | Échauffement | Échauffement | Échauffement |
| 10H 12H | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès |
| 12H  13H30 | **Pause repas** | | | | | |
| 13H30 14H30 | Préparation des échauffements et des éléments | Échauffement | Échauffement | Échauffement | Échauffement | Bilan du stage |
| 14H30  17H30 | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès | Eléments aux agrès |
| 18H 19H | Préparation gymnique | Terminologie | Règlementation | Jugement | Terminologie |  |

|  |
| --- |
| Correspondant concernant ce stage de formation : **Adèle LESAGE**  19, rue de Friaize - 28300 GASVILLE-OISEME  T 06.17.44.49.05 Email : adele.lesage@laposte.net |