



# CATALOGUE DE FORMATIONS

2018/2019

Catalogue de formations du Comité  
Régional de Gymnastique du Grand Est

 [formation@ffgymgrandest.fr](mailto:formation@ffgymgrandest.fr)

 <http://grand-est.ffgym.fr/formations>

# Introduction

---

Vous venez d'ouvrir le 2ème catalogue de formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, celui pour la saison 2018/2019 !

Cette année, le Comité fait la part belle à tous ses licenciés : vous retrouverez au fil des pages des formations dont vous, votre club, étiez demandeurs. Prenez le temps de le feuilleter et d'y trouver celle qui vous correspondrait... car il y a forcément une formation, un apprentissage et des compétences que vous souhaitez acquérir pour aider votre club !

Les tarifs de chaque formation se trouvent en page 41.

Pour toute question, demande de renseignements à propos des formations, vous pouvez vous adresser à Amanda WERNERT, responsable des formations du Comité Régional : [formation@ffgymgrandest.fr](mailto:formation@ffgymgrandest.fr) / 03 88 26 94 69 (contact en page 42).

Bonne saison de formations à tous !



# SOMMAIRE

FORMATIONS 2018/2019



## Formations de juges

◆ Juge GAM N1	p. 4 - 5
◆ Juge GAM N2	p. 6
◆ Juge GAM N3	p. 7
◆ Juge GAF N1	p. 8 - 9
◆ Juge GAF N2	p. 10
◆ Juge GAF N3	p. 11
◆ Juge GR N1	p. 12
◆ Juge GR N2 et N3	p. 13
◆ Juge TRA N1	p. 14
◆ Juge TRA N2 et N3	p. 15
◆ Juge GAc N1, N2 et N3	p. 16
◆ Juge TU N1 et N2	p. 17
◆ Juge AER N1, N2 et N3	p. 18
◆ Juge Team Gym N1, N2 et N3	p. 19



## Formations de cadres

◆ Animateur GAM/GAF	p. 21
◆ Animateur GR	p. 22
◆ Animateur TRA	p. 23
◆ Animateur GAc	p. 24
◆ Animateur Baby Gym	p. 25
◆ Animateur Gym Santé Sénior	p. 26
◆ Animateur Free Style Gym	p. 27



# SOMMAIRE

FORMATIONS 2018/2019



## Formations continues

- ◆ Préparation mentale p. 29
- ◆ Préparation physique p. 30
- ◆ Préparation corporelle p. 31
- ◆ Parades et manipulations p. 32
- ◆ Nutrition p. 33
- ◆ Recyclage Baby Gym p. 34
- ◆ Recyclage Gym Santé Sénior p. 35
- ◆ Technique/échauffement GR p. 36



## Formations express

- ◆ Access GAM/GAF/GR p. 38  
et aide animateur Baby Gym



## Divers

- ◆ PSC 1 p. 40
- ◆ Tarifs p. 41
- ◆ Contact p. 42



# Formations de juges



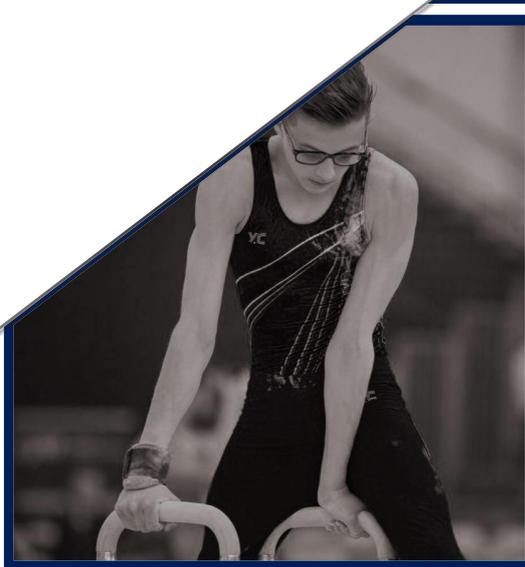
Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de juges pour les disciplines olympiques de la FFGym (GAM, GAF, GR, TRA), ainsi que l'Aérobic, le Tumbling, la GAc et la Team Gym, disciplines fédérales en plein essor.

Pré-requis pour les formations de juges :

- Âge : 14 ans (au 31 août 2019 )pour les GAF
- Âge : 15 ans (au 31 août 2019) pour les autres disciplines
- Diplôme(s) : avoir validé le niveau précédent (exemple : avoir validé le N1 pour passer le N2).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :  
Amanda WERNERT (contact en page 42).





# JUGE GAM / Niveau 1

## DATES

## LIEU(X)

## HORAIRES

### Marne

Formations :	13 octobre 10 novembre 11 novembre	Reims Châlons	13h30 - 20h 9h - 17h 9h - 17h
Formation + Examen :	<b>1er décembre</b>	<b>Epernay</b>	<b>14h - 18h</b>

### Haute - Marne

Formations :	27 octobre 10 novembre 1er décembre	Nogent	9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h/13h - 17h
Examen :	<b>8 décembre</b>	<b>Nogent</b>	<b>9h - 12h/13h - 17h</b>

### Ardennes

Formations :	27 octobre 3 novembre 10 novembre	Carignan	14h - 19h 14h - 19h 14h - 19h
Examen :	<b>24 novembre</b>	<b>Carignan</b>	<b>14h - 19h</b>

**Aube et Meuse :** pas de formation de juge GAM sur ces territoires, mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.

### Vosges

Formations :	13 et 14 octobre 20 et 21 octobre	Epinal	13h - 18h/ 9h - 12h/13h - 17h 13h - 18h/ 9h - 12h/13h - 17h
Examen :	<b>10 novembre</b>	<b>Epinal</b>	<b>13h - 16h</b>



# JUGE GAM / Niveau 1

**DATES LIEU(X) HORAIRES**

## Meurthe et Moselle

Formations :	20 et 21 octobre	CREPS Nancy	9h -12h/13h - 17h <i>(les 2 jours)</i>
	10 et 11 novembre		9h -12h/13h - 17h 9h -12h <i>(dimanche)</i>
Examen :	<b>11 novembre</b>	<b>CREPS Nancy</b>	<b>13h - 17h</b>

## Moselle

Formations :	21 octobre	Yutz ou Sarregue- mines <i>(à définir)</i>	9h -12h/13h - 17h
	28 octobre		9h -12h/13h - 17h
	4 novembre		9h -12h/13h - 17h
Formation + Examen :	<b>18 novembre</b>		<b>9h -12h/13h - 17h</b>

## Bas - Rhin

Formation :	13 et 14 octobre	CREPS Strasbourg	14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30
Formation + Examen :	<b>17 et 18 novembre</b>	<b>CRS Mulhouse</b>	<b>14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30</b>

## Haut - Rhin

Formation :	13 et 14 octobre	CRS Mulhouse	14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30
Formation + Examen :	<b>17 et 18 novembre</b>	<b>CRS Mulhouse</b>	<b>14h - 18h / 9h-12h/13h30-17h30</b>

Formations de juges



## JUGE GAM / Niveau 2

**DATES LIEU(X) HORAIRES**

### Champagne - Ardenne

<b>FORMATIONS</b>	20 octobre		9h - 12h/13h - 17h
	3 novembre	Châlons	9h - 12h/13h - 17h
	17 novembre		9h - 12h/13h - 17h
<b>FORMATION + EXAMEN</b>	<b>24 novembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>9h - 12h/13h - 17h</b>

### Lorraine

<b>FORMATIONS</b>	24 et 25 novembre		9h - 12h/13h - 17h <i>(les 2 jours)</i>
	8 et 9 décembre	Tomblaine	9h - 12h/13h - 17h 9h - 12h <i>(dim.)</i>
<b>EXAMEN</b>	<b>9 décembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>13h - 17h</b>

### Alsace

La formation du niveau 2 est effectuée dans les départements du Haut-Rhin et Bas-Rhin **en même temps que celle du niveau 1.**  
*(cf. page 5).*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/H73BWXueKNmbNJJl1>

Tarifs page 41

Formations de juges

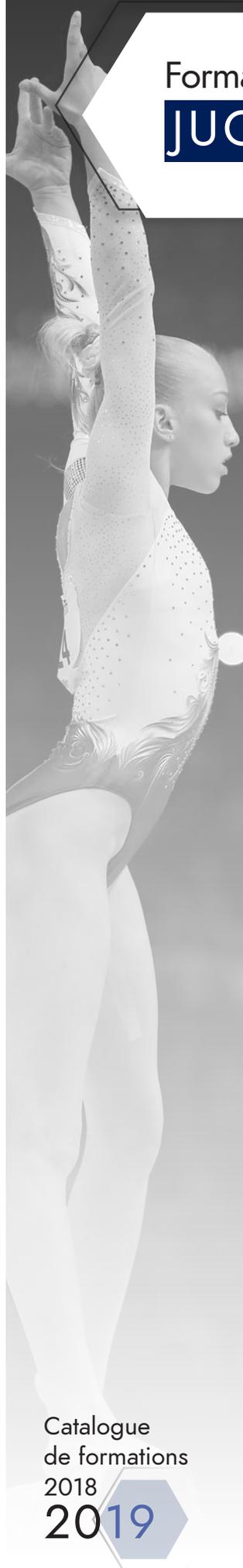


## JUGE GAM / Niveau 3

DATES	LIEU(X)	HORAIRES
FORMATIONS		
<b>20 et 21 octobre</b>	CREPS Nancy	10h30 - 22h 9h - 17h ( <i>dim.</i> )
<b>10 et 11 novembre</b>	CREPS Nancy	10h30 - 22h 9h - 17h ( <i>dim.</i> )
<b>17 novembre</b>	CREPS Nancy	10h30 - 22h
EXAMEN		
<b>18 novembre</b>	<b>CREPS Nancy</b>	<b>9h - 17h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/Kdcl1GpcXVbmRujO2>

Tarifs page 41

**JUGE GAF / Niveau 1****DATES****LIEU(X)****HORAIRES***Marne*

Formations :	21 octobre	Châlons	9h - 16h30
	17 novembre		13h30 - 17h30
	25 novembre		9h - 16h30
	1er décembre		13h30 - 17h30
Examen :	<b>9 décembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>14h - 18h</b>

*Haute - Marne*

Formations :	17 novembre	Chaumont	<i>à définir</i>
	24 novembre		<i>à définir</i>
Formation + examen	<b>8 décembre</b>	<b>Chaumont</b>	<i>à définir</i>

*Aube*

Formations :	20 octobre	Saint André les Vergers	14h - 18h
	10 novembre		14h - 18h
	18 novembre		9h - 16h
	25 novembre		9h - 16h
Examen :	<b>9 décembre</b>	<b>St André les Vergers</b>	<b>14h - 18h</b>

*Ardennes*

Formations :	10 novembre	Charleville- Mézières	14h - 19h
	1er décembre		14h - 19h
	2 décembre		9h-12h/14h-17h
Examen :	<b>9 décembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>14h - 18h</b>

*Vosges*

Formations :	14 octobre	Remiremont	9h - 16h30
	21 octobre		9h - 16h30
	4 novembre		9h - 16h30
Examen :	<b>18 novembre</b>	<b>Remiremont</b>	<b>9h - 16h30</b>

**JUGE GAF / Niveau 1****DATES LIEU(X) HORAIRES****Meurthe et Moselle**

Formations :	14 octobre	Tomblaine	9h30 - 17h
	21 octobre		9h30 - 17h
	11 novembre		9h30 - 17h
Formation + examen	<b>18 novembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>9h30 - 17h</b>

**Moselle**

Formations :	27 octobre	Metz	8h30 - 16h30
	3 novembre		8h30 - 16h30
	17 novembre		8h30 - 16h30
Examen :	<b>24 novembre</b>	<b>Lieu à définir</b>	<b>9h - 16h</b>

**Meuse :** pas de formation de juge GAF sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre département.

**Bas - Rhin**

Formations :	14 octobre	CREPS Strasbourg	9h - 17h
	4 novembre		9h - 17h
	17 novembre		<b>Lieu à définir</b> 13h30 - 17h30
Examen :	<b>25 novembre</b>	<b>CREPS Strasbourg</b>	<b>14h - 17h30</b>

**Haut - Rhin**

Formations :	14 octobre	CSR Mulhouse	9h - 17h
	4 novembre		9h - 17h
	17 novembre		13h30 - 17h30
Examen :	<b>25 novembre</b>	<b>CREPS Strasbourg</b>	<b>14h - 17h30</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/F1TSgLQ8foVg9nj1l>

Tarifs page 41

Formations de juges



## JUGE GAF / Niveau 2

**DATES**

**LIEU(X)**

**HORAIRES**

### Alsace

<b>Formations 67 + 68</b>	14 octobre	CREPS Strasbourg	9h - 17h
	4 novembre	CSR Mulhouse	9h - 17h
<b>Formation 67</b>	17 novembre	CREPS Strasbourg	13h30-19h30
<b>Formation 68</b>	17 novembre	<b>Lieu à définir</b>	13h30-19h30
<b>EXAMEN</b>	<b>25 novembre</b>	CREPS Strasbourg	8h30 - 12h

### Champagne - Ardenne

<b>FORMATIONS</b>	14 octobre		9h - 16h30
	18 novembre	Châlons	9h - 16h30
	2 décembre		9h - 16h30
<b>EXAMEN</b>	<b>9 décembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>9h - 12h</b>

### Lorraine

<b>FORMATIONS</b>	14 octobre		9h - 16h30
	18 novembre	Tomblaine	9h - 16h30
	2 décembre		9h - 16h30
<b>EXAMEN</b>	<b>9 décembre</b>	<b>CREPS Nancy</b>	<b>9h - 16h30</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/zjjXbBxK88DnaYPW2>

Tarifs page 41

Catalogue  
de formations

2018

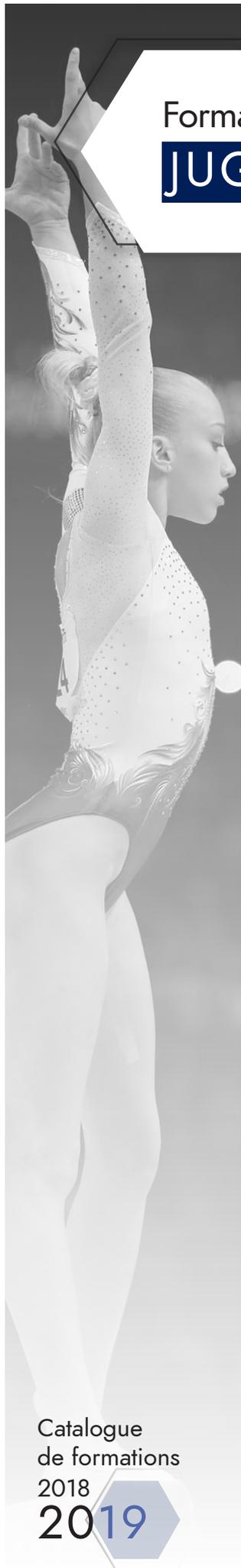
2019

10

Formations de juges



## JUGE GAF / Niveau 3



**DATES**

**LIEU(X)**

**HORAIRES**

### FORMATIONS

10 novembre

CREPS Nancy

14h30 - 22h

11 novembre

CREPS Nancy

8h30 - 16h

24 novembre

CREPS Nancy

14h30 - 22h

### EXAMEN

**25 novembre**

**CREPS Nancy**

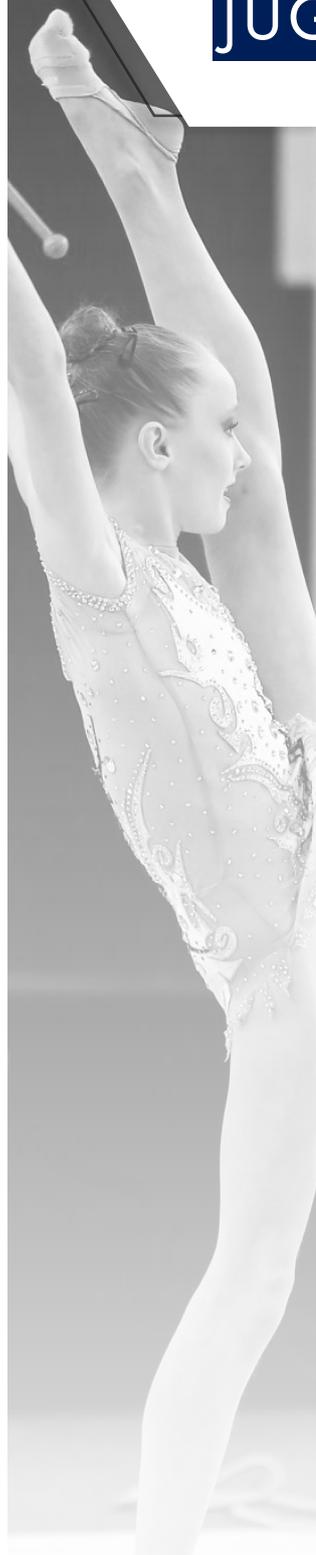
**8h30 - 16h**

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/g7BFEPHVq3W9dSk53>

Tarifs page 41



# JUGE GR / Niveau 1



## DATES LIEU(X) HORAIRES

### *Ardennes, Marne, Haut Marne, Aube*

Formations :	20 octobre	Charleville Mézières	14h - 19h
	24 novembre		14h - 19h
	25 novembre		10h - 19h
Examen :	<b>22 décembre</b>	<b>Charleville Mézières</b>	<b>14h - 17h</b>

### *Meuse, Meurthe et Moselle, Moselle*

Formations :	13 janvier	Metz	9h-12h30/14h-17h
	20 janvier		9h-12h30/14h-17h
	10 mars		9h-12h30/14h-17h
Formation + examen	<b>17 mars</b>	<b>Metz</b>	<b>9h-12h30/14h-17h</b>

### *Bas - Rhin, Vosges*

Formations :	20 octobre	CREPS Strasbourg	14h - 19h
	21 octobre		8h30-12h30/13h30-17h30
	24 novembre		14h - 19h
Examen :	<b>25 novembre</b>	<b>CREPS Strasbourg</b>	<b>9h-13h / 14h-17h</b>

### *Haut - Rhin*

Formations :	21 octobre	Saint-Louis	9h - 17h
	28 octobre		9h - 17h
	25 novembre		9h - 17h
Examen :	<b>20 janvier</b>	<b>Saint-Louis</b>	<b>9h - 17h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9sDHqDopYiOv8352>

Tarifs page 41

## Formations de juges



# JUGE GR / Niveau 2

**DATES LIEU(X) HORAIRES**

### Alsace

<b>FORMATIONS</b>	21 octobre	CREPS Strasbourg	8h30-12h30/13h30-17h30
	24 novembre		8h30-12h30/13h30-17h30
	25 novembre		8h30-12h30/13h30-17h30
<b>EXAMEN</b>	<b>1er décembre</b>	<b>CREPS Strasbourg</b>	<b>14h - 17h</b>

### Lorraine

<b>FORMATIONS</b>	13 janvier	Metz	9h-12h30/14h-17h
	20 janvier		9h-12h30/14h-17h
	10 mars		9h-12h30/14h-17h
<b>Formation + Examen</b>	<b>17 mars</b>	<b>Metz</b>	<b>9h-12h30/14h-17h</b>

**Champagne-Ardenne :** pas de formation de juge N2 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/6dYCMNyDOKXtHdzj3>

## Formations de juges

# JUGE GR / Niveau 3

### Formation ouverte

7 octobre	CREPS Strasbourg	9h30 - 17h
Colloque régional des juges en même temps : pour les N2, N3 et N4. <i>Colloque obligatoire pour les stagiaires Niveau 3.</i>		

### Formation ciblée

10 novembre	CSR Mulhouse	10h - 20h
-------------	--------------	-----------

### EXAMEN

<b>11 novembre</b>	<b>CSR Mulhouse</b>	<b>9h - 16h</b>
--------------------	---------------------	-----------------

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/90ma1Dx2H8eMB2yT2>

Tarifs page 41



# JUGE TRA / Niveau 1

**DATES      LIEU(X)      HORAIRES**

## *Champagne - Ardenne*

Formations :	17 et 18 novembre	Reims	13h-19h/ 9h-17h ( <i>dim.</i> )
	24 novembre		9h - 17h
Examen :	<b>25 novembre</b>	<b>Reims</b>	<b>14h - 17h</b>

## *Lorraine*

Formations :	3 novembre	Metz	13h - 19h
	4 novembre		9h - 17h
	1er décembre		13h - 19h
Examen :	<b>2 décembre</b>	<b>Metz</b>	<b>9h - 17h</b>

**Alsace :** pas de formation de juge N1 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/wxTF6gjOp0mjycD73>

Tarifs page 41

Formations de juges



## JUGE TRA / Niveau 2

**DATES**      **LIEU(X)**      **HORAIRES**

### *Champagne - Ardenne*

<b>FORMATIONS</b>	17 et 18 novembre		13h-19h/ 9h-17h ( <i>dim.</i> )
	24 novembre	Reims	9h - 17h
<b>EXAMEN</b>	<b>25 novembre</b>	<b>Reims</b>	<b>14h - 17h</b>

### *Lorraine*

<b>FORMATIONS</b>	3 novembre		13h - 19h
	4 novembre	Metz	9h - 17h
	1er décembre		13h - 19h
<b>EXAMEN</b>	<b>2 décembre</b>	<b>Metz</b>	<b>9h - 17h</b>

**Alsace :** pas de formation de juge N2 sur ce territoire, mais possibilité de s'inscrire dans un autre interdépartement.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/h3o7uV9vC1uMucHF2>

Formations de juges

## JUGE TRA / Niveau 3

### Formation

10 novembre	Metz	13h - 19h
-------------	------	-----------

### Formation + examen

<b>11 novembre</b>	<b>Metz</b>	<b>9h - 17h</b>
--------------------	-------------	-----------------

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/oCkYWFLiureK52Az2>

Tarifs page 41

Formations de juges



## JUGE GAc / Niveau 1

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
<b>FORMATIONS</b>	10 novembre 11 novembre	Tomblaine	10h - 18h 8h30 - 16h30
<b>EXAMEN</b>	<b>25 novembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>8h30 - 16h30</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/GY0sjhYtu61fnbjE3>

Formations de juges



## JUGE GAc / Niveau 2

<b>FORMATIONS</b>	10 novembre 11 novembre 24 novembre	Tomblaine	10h - 18h 8h30 - 16h30 15h - 19h
<b>EXAMEN</b>	<b>25 novembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>8h30 - 16h30</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9a5KBsojuX2pVgF82>

Pré-formation de juges



## JUGE GAc / Niveau 3

<b>PRÉ-FORMATION</b>	31 août	Tomblaine	9h - 17h
----------------------	---------	-----------	----------

*Cette formation sert de préparation à la formation et à l'examen du N3 (inscriptions pour le N3 auprès de l'INF).*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/VLS84xjKvAYL5tjm2>

Tarifs page 41

Formations de juges



## JUGE TU / Niveau 1

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
<b>Formations :</b>	24 novembre 25 novembre 8 décembre	Metz	10h - 18h 9h - 16h 10h - 18h
<b>Examen :</b>	<b>9 décembre</b>	<b>Metz</b>	<b>9h - 16h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/J807D5MjCcjZjbUi1>

Formations de juges



## JUGE TU / Niveau 2

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
<b>Formations :</b>	24 novembre 25 novembre 8 décembre	Metz	10h - 18h 9h - 16h 10h - 18h
<b>Examen :</b>	<b>9 décembre</b>	<b>Metz</b>	<b>9h - 16h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/yqlOXFaCNk8oCls52>

Tarifs page 41

Formations de juges



## JUGE AER / Niveau 1

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
Formation	17 novembre	Châlons	9h - 18h
Formation + Examen	<b>18 novembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>9h - 18h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/0v8JawL6JmrQ6O1d2>

Formations de juges



## JUGE AER / Niveau 2

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
Formation	1er décembre	Châlons	9h - 18h
Formation + Examen	<b>2 décembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>9h - 18h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/XzlkK1bJMQUm7ESj1>

Formations de juges



## JUGE AER / Niveau 3

	<b>DATES</b>	<b>LIEU(X)</b>	<b>HORAIRES</b>
Formation	15 décembre	Châlons	9h - 18h
Formation + Examen	<b>16 décembre</b>	<b>Châlons</b>	<b>9h - 18h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/70XwQaS67V1rnjn43>

Formations de juges



## JUGE TMG / Niveau 1

	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
Formation	3 et 4 novembre	Tomblaine	14h-19h/9h-17h
Formation + Examen	<b>15 et 16 décembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>14h-19h/9h-17h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/haL7LFqL5xCqqaCM2>

Formations de juges



## JUGE TMG / Niveau 2

	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
Formation	3 et 4 novembre	Tomblaine	14h-19h/9h-17h
Formation + Examen	<b>15 et 16 décembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>14h-19h/9h-17h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/BjxO4xPr6T5hFX973>

Formations de juges



## JUGE TMG / Niveau 3

	DATES	LIEU(X)	HORAIRES
Formation	3 et 4 novembre	Tomblaine	14h-19h/9h-17h
Formation + Examen	<b>15 et 16 décembre</b>	<b>Tomblaine</b>	<b>14h-19h/9h-17h</b>

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/VB032lwWLUrYJab33>

# Formations de cadres



Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations de cadres, ouvertes aux bénévoles souhaitant s'investir dans leur club. Attention : chaque stagiaire peut s'inscrire sur les formations qu'il souhaite, et ce, à travers tout le territoire Grand Est. Cependant, il est obligatoire d'avoir fait les 2 ou 3 modules (selon la formation).

Pré-requis pour les formations de cadres :

- Âge : 18 ans pour l'Animateur Baby Gym et Gym Santé Sénior, 15 ans pour toutes les autres formations.
- Tuteur : identification obligatoire dès le début de la formation
- PSC1 obligatoire pour valider le diplôme d'Animateur fédéral (cf. page 40).

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 42).





# Animateur GAM/GAF

## Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAM et GAF est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Activités Gymniques Acrobatiques (AGA)**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

	<b>Module Animer :</b>	<b>Module Access :</b>	<b>Module AGA :</b>
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>18 novembre</b> (9h-17h30) <i>Lieu à définir</i>	<b>8 et 9 décembre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>ET</b> <b>5 et 6 janvier</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	<b>11 et 12 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	<b>8, 9 et 10 avril</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	<b>25 novembre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Pont à Mousson</b>	<b>4, 5 et 6 janvier</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Fameck</b>

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*

Inscriptions GAF : <https://goo.gl/forms/Nyt7DAaXkfMQmnk3>

Inscriptions GAM : <https://goo.gl/forms/Qi5WoQ9RGudZd0i62>

Tarifs page 41



# Animateur GR

## Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GR est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access GR** et **Spécifique GR**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

	Module Animer :	Module Access GR :	Module Spé. GR :
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>24 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>6, 7 avril et 16 juin</b> (13h-19h/9h-17h) <b>au CREPS de Strasbourg</b>
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	Pas de date pour ce module.	Pas de date pour ce module.
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	<b>10 novembre</b> (9h30 - 17h30) <b>à Vandoeuvre</b>	Pas de date pour ce module.

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



# Animateur TRA

## Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral TRA est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique TRA**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

	Module Animer :	Module Access :	Module Spé. TRA :
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>18 novembre</b> <i>Lieu et horaires à définir</i>	Pas de date pour ce module.
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	<b>11 et 12 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	Pas de date pour ce module.
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	<b>25 novembre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Pont à Mousson</b>	<b>11, 12 et 13 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Fameck</b>

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



# Animateur GAc

## Descriptif :

L'animateur fédéral est la première étape des formations de cadres bénévoles. Elle rend accessible au plus grand nombre les plaisirs et les bienfaits de la Gymnastique.

Le diplôme d'Animateur fédéral GAc est composé de plusieurs modules : **animer**, **Access Gym** et **Spécifique GAc**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 3 modules.

	Module Animer :	Module Access :	Module Spé. GAc :
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>18 novembre</b> <i>Lieu et horaires à définir</i>	Pas de date pour ce module.
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	<b>11 et 12 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	Pas de date pour ce module.
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	<b>25 novembre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Pont à Mousson</b>	<b>Du 15 avril (14h) au 17 avril (19h)</b> <b>à Epinal</b>

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



# Animateur Baby Gym

## Descriptif :

L'activité Baby Gym des 18 mois à 5 ans a ses particularités et demande des compétences ainsi qu'un savoir faire spécifique. Cette formation est nécessaire pour toute personne encadrant des séances afin d'animer et de développer l'activité.

Le diplôme d'Animateur fédéral Baby Gym est composé de plusieurs modules : **animer, Module Baby Gym 1 et Module Baby Gym 2.**

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

	Module Animer :	Module Baby 1 :	Module Baby 2 :
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>1er et 2 décembre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Illzach</b>	<b>19 et 20 janvier</b> <i>Horaires et lieu à définir</i>
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	<b>11 et 12 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Chaumont</b>	<b>8 et 9 avril</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Chaumont</b>
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	<b>17 et 18 novembre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Lunéville</b>	<b>5 et 6 janvier</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Lunéville</b>

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



# Animateur Gym Santé Sénior

## Descriptif :

Apprentissage de méthodes et d'exercices adaptés au public sénior. Renforcement musculaire, stretching avec ou sans matériel, sous forme de jeux ou non pour maintenir la condition physique des séniors. Le diplôme d'Animateur fédéral Gym Santé Sénior est composé de plusieurs modules : **animer, Module spécifique Sénior**.

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

	Module Animer :	Module Spé. Sénior :
<b>Alsace :</b> 	<b>20 et 21 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i> <b>OU</b> <b>9 et 10 février</b> (13h-19h/9h-17h) <i>Lieu à définir</i>	<b>15, 16 et 17 février</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Gombsheim</b>
<b>Champagne-Ardenne :</b> 	<b>22 et 23 octobre</b> <i>Horaires à définir</i> <b>à Epernay</b>	Pas de date pour ce module.
<b>Lorraine :</b> 	<b>23 et 24 octobre</b> (13h-19h/9h-17h) <b>à Fameck</b>	Pas de date pour ce module.

**Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.**



# Animateur Free Style Gym

## Descriptif :

Dernière née des activités fédérales, le Free Style Gym se veut novateur et fédérateur. 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.

Le diplôme d'Animateur fédéral Free Style Gym est composé de plusieurs modules : **animer, module spécifique Free Style Gym.**

Le stagiaire peut choisir ses dates sur tout le territoire Grand Est (donc effectuer sa formation à la fois en Champagne Ardenne, en Lorraine et en Alsace), mais il est impératif de faire les 2 modules.

### Module Animer :

### Module Spé. Free Style :

#### Alsace :



**20 et 21 octobre**

(13h-19h/9h-17h)

*Lieu à définir*

**OU**

**9 et 10 février**

(13h-19h/9h-17h)

*Lieu à définir*

Pas de date pour ce module.

#### Champagne-Ardenne :



**22 et 23 octobre**

*Horaires à définir*

**à Epernay**

**26 et 27 janvier**

*Horaires à définir*

**à Vitry le François**

#### Lorraine :



**23 et 24 octobre**

(13h-19h/9h-17h)

**à Fameck**

Pas de date pour ce module.

***Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.***

# Formations continues de cadres

Dans cette partie du catalogue, vous trouverez les formations continues de cadres.

Les formations continues sont créées pour aider les clubs, les entraîneurs à approfondir des connaissances théoriques et pratiques dans une discipline.

Les tarifs de chaque formation sont listés en page 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :  
Amanda WERNERT (contact en page 42).





## Préparation mentale



### Descriptif :

Thérapeute, kinésiologue, éducatrice sportive, formatrice et conférencière, Chantal MULLER prodigue ses conseils et son expertise auprès de la FFGym. Elle vous accompagnera tout au long de cette formation.

Vous aborderez la relation élève/professeur, le savoir être du professeur, l'adaptation, la compréhension, l'analyse et le changement.

<b>DATE :</b>	27 et 28 octobre
<b>LIEU :</b>	CREPS de Strasbourg
<b>HORAIRE :</b>	14h-18h (samedi) / 9h-17h (dimanche)
<b>INTERVENANT(S) :</b>	Chantal MULLER

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



## Préparation physique



### Descriptif :

Expert et conseiller auprès de la FFGym depuis 2012, spécialiste en évaluation du potentiel athlétique en conditionnement physique, accompagnateur pour les FPC des cadres d'état au sein de l'INSEP et membre du groupe ressources sur la préparation physique, Claude COLOMBO vous fera bénéficier de son expertise pour cette formation.

Vous aborderez avec lui tous les champs de la préparation physique, les facteurs athlétiques et les exigences de nos différentes disciplines (théorie et mise en pratique).

**DATE :** 13 octobre

**LIEU :** Tomblaine

**HORAIRES :** 13h30 - 18h30

**INTERVENANT :** Claude COLOMBO

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



## Préparation corporelle



### Descriptif :

Professeur de danse auprès des équipes de France GAM, GAF et de l'ensemble France de GR, Grégory MILAN vous apportera son expertise tout au long de cette formation.

Thèmes abordés : travail de barre, de la barre à terre, travail des pivots, des sauts et des équilibres.

**DATE :** *à définir*

**LIEU :** *à définir*

**HORAIRE(S) :** *à définir*

**INTERVENANT(S) :** Gregory MILAN

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



## Parades et manipulations



### Descriptif :

Angelo RITORTO est la créateur d'un outil pédagogique «Gymnéo TV», qui permet aux entraîneurs GA de parfaire leur technique aux agrès, grâce à des vidéos.

Ancien entraîneur de haut niveau et formateur de DE, Angelo vous accompagnera tout au long de cette formation.

Cette formation sera axée sur l'apprentissage et les outils d'aide à la parade pour les agrès en GAF.

**DATES :** 1er et 2 décembre

**LIEU :** *à définir*

**HORAIRE :** *à définir*

**INTERVENANT :** Angelo RITORTO (Gymnéo TV)

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/u0nvUCfII9D9aSLN2>

Tarifs page 41



# Nutrition



## Descriptif :

Anne-Lise COLLET, conseillère en naturopathie et coach en nutrition, vous accompagnera tout au long de cette formation.

Grâce à cette formation, vous aurez la possibilité d'acquérir les bases de la diététique (en fonction de l'âge et de l'intensité de pratique), vous bénéficierez de conseils sur l'alimentation du sportif (avant, pendant et après une compétition), vous connaîtrez les principes naturels de prévention et de traitement des blessures les plus courantes (plantes, huiles essentielles, micro nutrition, hygiène de vie), et vous bénéficierez de conseils de naturopathie sur la gestion du stress, du sommeil et de la digestion.

**DATES :** 19 janvier **OU** 6 avril

**LIEUX :** Tomblaine **OU** CREPS Strasbourg

**HORAIRE :** 9h - 18h

**INTERVENANTE :** Anne-Lise COLLET

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/xXv2V0DgSLxXH8c33>

Tarifs page 41



## Recyclage Baby Gym



### Descriptif :

Cette formation s'inscrit dans la continuité d'un **recyclage Baby Gym, sur le thème du développement moteur chez les jeunes enfants.**

Vanessa MONY, psychomotricienne et éducatrice sportive dans un club en région parisienne, vous accompagnera dans cette formation.

**Attention : un recyclage tous les 4 ans est obligatoire pour valider et/ou conserver le label Baby Gym de la FFGym.**

**DATE :** 25 novembre

**LIEU :** Lunéville

**HORAIRE :** 9h - 17h

**INTERVENANTE :** Vanessa MONY

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



## Recyclage Sénior



### Descriptif :

Muriel VELTZ et Olivier VANWANBEKE sont 2 référents de la Gym Santé Sénior : ils vous apporteront conseils et expertise dans ce domaine, qui tend à se développer au niveau fédéral.

Au cours de cette formation, le programme fédéral «Gym Santé Sénior» vous sera présenté, ainsi que son logiciel.

**Attention : un recyclage tous les 4 ans est obligatoire pour valider et/ou conserver le label Sénior de la FFGym.**

**DATE :** 15 et 16 février

**LIEU :** Gamsheim

**HORAIRES :** *à définir*

**INTERVENANTS :** Muriel VELTZ et Olivier VANWANBEKE

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/zDgZKhRqC4NcNG13>

Tarifs page 41



## Technique/échauffement GR



### Descriptif :

Au cours de cette formation, vous apprendrez à construire un échauffement spécifique à la GR, vous étudierez les évolutions des exercices au cours de la saison, notamment en fonction de l'âge des gymnastes.

Alicia MARMONIER, entraîneur diplômée DESJEPS au Pôle Espoir de Strasbourg, assurera cette formation. Son expertise technique et son expérience dans le haut niveau seront des atouts tout au long de la formation.

<b>DATE :</b>	16 juin
<b>LIEU :</b>	CREPS Strasbourg
<b>HORAIRES :</b>	9h - 17h
<b>INTERVENANTE :</b>	Alicia MARMONIER

*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/9SebMy4aaY6AQQ602>

Tarifs page 41

# Formations Express



Les formations express sont mises en place pour prendre connaissance du programme fédéral Access Gym et pour acquérir les premières notions d'encadrement.

Libre à vous de vous inscrire sur la formation de votre choix sur le territoire de votre choix (Alsace, Lorraine ou Champagne-Ardenne).

Les tarifs de chaque formation sont listés en pages 41.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est :  
Amanda WERNERT (contact en page 42).



# Formations express



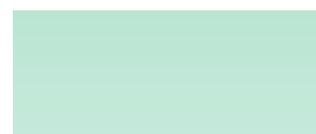
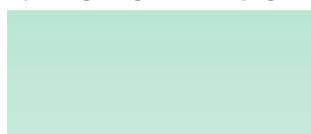
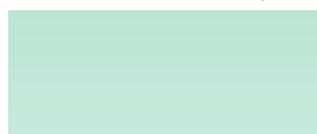
## Access Gym GAM/GAF :

**18 novembre**

Pas de date.

**25 novembre**

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/jngWukxeS9rB3Cc52>



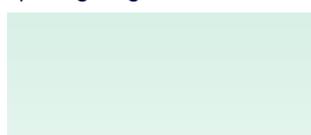
## Access Gym GR :

**9 ou 10 février**

Pas de date.

Pas de date.

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/auBavIZEOKaBWSX53>



## Aide Animateur Baby Gym :

Pas de date.

**11 février**

**17 novembre**

Inscriptions : <https://goo.gl/forms/abRKIX0Eg4IWEOSf2>



*Lieux et horaires envoyés par mail ultérieurement.*



Retrouvez dans cette rubrique les informations sur les formations du PSC 1 (gérées par le CROS Grand Est cette saison), les informations sur les tarifs de toutes les formations du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est, ainsi qu'une page de contacts.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à la responsable de formation du Grand Est : Amanda WERNERT (contact en page 42).





## PSC 1



Formation de base aux premiers secours, le **PSC 1 est obligatoire pour valider toute autre formation.**

Objectifs : être capable de réagir lors de situations de premiers secours.

Le CROS Grand Est gère les formations PSC1.  
**Pour les territoire de Champagne-Ardenne et de Lorraine**, merci de vous référer au CROS ou tout autre organisme proposant les formations PSC 1.

A titre exceptionnel, le PSC 1 est dispensé cette saison sur **le territoire Alsace** par le Comité Régional de Gymnastique, pour 2 dates uniquement :

- **le 1er décembre à Schiltigheim**
- **le 8 décembre à Colmar**

**(10 places maximum au tarif de 32€ par personne).**

Rendez-vous sur le site du CROS pour toute information sur les formations PSC 1 :

**<http://lorraine.franceolympique.com/accueil.php>**



**CROS**

**GRAND EST**



# Tarifs

<u>Formation</u>	<u>Prix</u>
 Formations de juges N1	48 €
 Formations de juges N2	48 €
 Formations de juges N3	72 €
 animateurs	48 € / module
 Formations continues	<b>Prix à définir</b>
 Formations express	48 €
 Achat d'un livret de formation <i>(à commander lors de l'inscription)</i>	5 €
 Achat d'un carnet de juge <i>(à commander lors de l'inscription)</i>	5 €
 Achat d'une malette Baby Gym <i>(à commander lors de l'inscription)</i>	32 €
 Achat d'une malette Gym Sénior <i>(à commander lors de l'inscription)</i>	60 €
 Achat d'une malette Free Style Gym <i>(à commander lors de l'inscription)</i>	46 €



Responsable des formations du Comité Régional de  
Gymnastique du Grand Est :

**Amanda WERNERT**

03 88 26 94 69

**formation@ffgymgrandest.fr**

Comité Régional de Gymnastique du Grand Est  
Antenne de Strasbourg  
Maison des Sports  
4 rue Jean Mentelin  
67035 STRABOURG

Retrouvez toutes les formations sur notre site officiel :  
**[www.grand-est.ffgym.fr](http://www.grand-est.ffgym.fr)**

