

Comité Régional Île-de-France



CRIFGYM

Brochure Technique

FREESTYLE GYM'

Saison 2019-2020



www.crif-ffgym.com



TABLE DES MATIERES

Historique et identité	3
Historique	3
Présentation du Freestyle Gym	4
FreeStyle Gym en Île de France : Des spécificités.....	5
La pratique du Freestyle Gym	6
Les niveaux de pratiques	6
Organisation Filière CRIFGYM.....	6
Catégorie d'âges	7
Programme / Rencontre de Freestyle Gym : OPEN STYLE.....	8
Modèle de rencontre.....	8
Events	9
Stages / Rencontres	10
Freestagym	10
Rencontres et Challenges Sportifs.....	11
« Team Show » :.....	12
Mallette Freestyle Gym	13
Réglementation Générale	14
Engagements	14
Cahier des Charges	15
Se procurer la documentation technique.....	16
Kit Freestyle Gym	17
Formations	18
Arbitre.....	19
Formation Continue.....	20
Contacts	21
Commission Technique.....	21
Contacts Régionaux	21
Contacts Départementaux.....	21

HISTORIQUE

De 2010 à 2012 : Opération « Si t'es Acro »

« Si T'es Acro » est une opération issue de la Gymnastique Artistique, du « Parkour » et du « Free Running » ayant pour objectif de développer la pratique de l'acrobatie pour des publics en marge de la pratique sportive et notamment des Quartiers de la Politique de la Ville (ancienne Zone Urbaine Sensible Z.U.S.).

2013 – 2014 : Mise en place de « FPC » Accompagnateur « Gymnastique Urbaine ».

Depuis 2014 : Incrémentation d'une journée de formation, au Centre Ile de France de Formation (CIFF) pour les stagiaires BPJEPS AGFF mention gymnastique

2015-2016 : Édition de la brochure « Gym Urbaine »

2016 :

- Structuration fédérale de la pratique
- Mise en place de Journées à Thème (JAT) Gym Urbaine, destinées aux cadres IDF.
- Démarrage d'un travail sur l'identité de cette nouvelle activité moderne issue de la culture urbaine

2016-2017 : « Gym Urbaine/Freestyle Gym » : Édition de la mallette technique FreeStyle FFGym.

Juillet 2017 : Naissance officielle à la FFGym de l'identité du FreeStyle Gym

2017 – 2018 : Travail du collectif national sur la version 2 (V2) et l'édition de la mallette technique Freestyle FFGym.

Janvier 2018 : suite à de longs échanges et un accord réciproque avec le « mouvement international de Parkour », La discipline « Parkour » fait son entrée officielle, comme 8^{ème} discipline compétitive, pour la « Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) ». Le « Parkour » devient une discipline de la FIG désormais, pour laquelle l'enjeu s'orientera vers des compétitions de haut-niveau lors des FISE (Festival International de Sport Extrême)

9 Juin 2018 : « 1er Open de FreeStyle Gym » de France, dans les Yvelines (Le Pecq – Alpic Air Force)

2018-2019 : Projet de régionalisation (CRIFGYM) de l'activité Freestyle Gym, afin de favoriser l'animation sur l'IDF, de créer une dynamique interclub, des rencontres...

2019-2020 : Travail collaboratif des référents régionaux de France sur la version 3 (préparation physique, situation ludique, retour au calme...), afin de compléter le programme technique EvoluGym Freestyle Gym (mallette fédérale).

PRESENTATION DU FREESTYLE GYM

Le FreeStyle Gym (FSG) est une activité de l'univers EVOLUGYM de la Fédération Française de Gymnastique (FFGym). Cette pratique est née d'un brassage inter-culturel mêlant pratiques traditionnelles et innovations. Ainsi, le FSG rassemble des éléments de la gymnastique artistique à des éléments issus de la culture urbaine : le « parkour », le « freerun », le « tricking », le « breakdance » et le « street work out ».

À partir de ces diverses origines, le FSG s'organise en 4 familles d'éléments (ci-dessous) :



La Fédération Française de Gymnastique (FFGym) le FreeStyle Gym définit comme :

« Activité de loisir centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploit, 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, dans des environnements divers et variés ; et en sollicitant exclusivement ses propres capacités.

FREESTYLE GYM EN ÎLE DE FRANCE : DES SPECIFICITES

En Île de France, le FreeStyle Gym s'inspire également d'éléments issus de la capoeira.

Le schéma ci-dessous illustre l'interprétation francilienne des familles d'éléments FFGYM :



LA PRATIQUE DU FREESTYLE GYM

LES NIVEAUX DE PRATIQUES

UNE DISCIPLINE FUN, POUR TOUS LES NIVEAUX DE PRATIQUES

DEBUTANT	De 1 à 2 heures de pratique par semaine	PASSE-TEMPS
INITIÉ	Environ 4 heures de pratique hebdomadaire	
INTERMÉDIAIRE	Environ 6 heures de pratique hebdomadaire	PASSION ↓ PERF
CONFIRMÉ	Environ 8 heures de pratique hebdomadaire	
AVANCÉ	10 heures de pratique (et plus) hebdomadaire	PERF

ORGANISATION FILIERE CRIFGYM

AGE	NIVEAU DE PRATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE	PROGRAMMES DE REFERENCE	EQUIPE	PERIODES
A partir de 12 ans (Recommandation fédérale)	Débutant - PASSE-TEMPS	OPENSTYLE CRIFGYM	Brochure technique (CRIFGYM) et Biblio Technic (CRIFGYM) - Mallette Freestyle Gym (FFGym)	3 à 4 Freestyleurs	Décembre 2019 à Juin 2020
	Avancé - PASSION				
	Expert - PERF				

CATEGORIE D'AGES

- 6 ans	Ouistiti
6-9 ans	Lémurien
10-12 ans	Chimpanzé
13-15 ans <small>Recommandation fédérale 12 ans et +</small>	Singe
16-18 ans	Gorille
+ 18 ans	Kong

PROGRAMME / RENCONTRE DE FREESTYLE GYM : OPEN STYLE

CATEGORIES "3PSTYLE"	FORMAT EQUIPE	PROGRAMME
PASSE-TEMPS	(2019-2020) 4/4/3 ou 4/4/4 (souhaité)	MALLETTTE FEDERALE FREESTYLE GYM BIBLIO TCHNIC CRIFGYM
PASSION	(2019-2020) 4/4/3 ou 4/4/4 (souhaité)	
PERF	(2019-2020) 4/4/3 ou 4/4/4 (souhaité)	

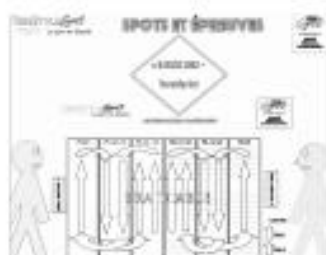
Pour la saison 2019-2020, le format 4/4/4 est à privilégier. S'il n'est pas possible de composer des équipes, il est possible de mutualiser les ressources des clubs participants en constituant des équipes interclubs.

Toutefois, le format 4/4/3 pourra être proposé ou accepté, si les clubs ne trouvent pas un 4^{ème} membre dans la ou les équipes engagées. Dans ce cadre, tous les totaux équipes seront comptabilisés pour les 3 meilleurs notes de toutes les équipes engagées sur l'OSG.

MODELE DE RENCONTRE

1) COURSE EN OPPOSITION

DUEL



2) SAUT EN TANDEM

DUO



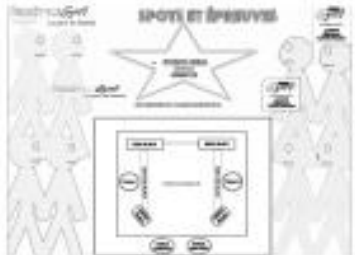
3) STYLE PERSONNEL

SOLO



4) COMBAT EN EQUIPE

TEAM BATTLE



DATES DE L'ÉVÉNEMENT	NOM DE L'ÉVÉNEMENT	OBJECTIFS ET PUBLICS	DATES LIMITES	LIEUX	PRECISIONS
3 JOURS : 24 novembre 2019 1 et 8 décembre 2019	<u>ANIMATEUR FEDERAL – SESSION 1:</u> « Animateur Fédéral, FreeStyle Gym »	Formation initiation pédagogique aux bases techniques - 18 ans et + PSC1 acquis	Avant le 20/09/19	11 rue de la prairie - Perreux/Marne	- Découverte de l'identité/l'univers, les techniques de bases, et leurs pédagogies appliquées au Freestyle Gym - Transmission des Fiches techniques fédérales sur les 4 familles d'éléments Formation en présentiel et participation
27 au 30 décembre 2019	<u>FC - ARBITRE</u> <u>FREESTYLE CRIFGYM</u>	Comment arbitrer les rencontres sportives Freestyle Gym ? - Ouvert à tous cadres de groupes Freestyle Gym & Animateur fédéral Freestyle Gym (Recommandé)	Avant le 20/12/19	11 rue de la prairie - Perreux/Marne	- Présentation du modèle d'appréciation régionale - Système d'appréciation régional au rencontre Freestyle Gym - MAJ et évolution du système d'arbitrage
12 janvier 2019	<u>FREESTAGYM 1</u> « FreeStyleFamily & ComboStyle »	Stage de présentation des familles FSG Fédérale par la pratique - A destination de ceux voulant découvrir l'activité FSG, des techniciens au pédagogues (Tous publics)	Avant le 18/12/19	En recherche de lieu	Stages des 4 familles FSG 1. Déplacements urbains (<i>Gymniques, athlétique, parkour...</i>) 2. Acrobaties classique aux modernes (<i>Tricks, freerun...</i>) 3. Forces, maintiens traditionnels et urbaines (<i>Historique, work out, calisthenics</i>) 4. Evolutions giratoires (<i>gymniques, break danse</i>)
12 janvier 2019	<u>TEAM SHOW CRIFGYM</u>	Détection des talents - Tous clubs IDF	Avant le 18/12/19	11 rue de la prairie - Perreux/Marne	Détection de Freestyleur de tous niveaux (des bases aux plus élevés), afin de construire une démonstration de freestyle gym, lors des événements gymniques IDF.
19 janvier 2020	1ERE RENCONTRE SPORTIVE OPENSTYLEGYM - FREESTYLE CRIFGYM		Avant le 15/12/19	40 rue des onze Arpents - Franconville	Rencontre sportive régionale freestyle crifgym, ouverte aux autres régions de France
Vacances de février 16 février 2019 -souhait	<u>FREESTAGYM 2 :</u> « Danse Urbaine » « Flow Parcours – Capoeira – Break dance »	Comment se mouvoir en rythme ou avec style à partir des pratiques inspirantes ? - Destiné à tous ceux (pratiquant et cadre) ayant des connaissances techniques sur les bases du freestyle gym	Avant le 10/02/20	En recherche de lieu	Stages des 3 de Flow Style family FSG Stage de technique en rythme A travers 3 familles freestyle Gym : Déplacements Acrobaties Giratoires Animateur fédéral Freestyle Gym (Conseillé)
3 JOURS: 21, 22, 23 février 2020	<u>ANIMATEUR FEDERAL – SESSION 2:</u> « Animateur Fédéral FreeStyleGym »	- Formation initiation pédagogique aux bases techniques - - 18 ans et + - PSC1 acquis	Avant le 20/09/19	11 rue de la prairie - Perreux/Marne	- Découverte de l'identité/l'univers, les techniques de bases, et leurs pédagogies appliquées au Freestyle Gym - Transmission des Fiches techniques fédérales sur les 4 familles d'éléments Formation en présentiel et participation
3 JOURS: 22, 29 mars et 5 avril 2020	<u>FORMATION CONTINU (FC):</u> « Les techniques avancées... »	Préparation aux évolutions techniques et aux rencontres/challenges régionales	Avant le 22/02/20	11 rue de la prairie - Perreux/Marne	Formation destinée aux « Animateurs fédéraux FSG » (prérequis), désirant aller plus loin dans les compétences technico-pédagogiques. Cette formation est un niveau 2 régional.
Vacance Avril 2020	<u>FREESTAGYM 3:</u> « FreeStyle ta Gym »	Quels peuvent être les éléments et enchainements ou rythmes, caractéristiques d'un vécu ou expériences techniques en FSG ? - Public connaissant les bases techniques fédérales	Avant le 17/03/20	?	Aide à la création du rythme ou des combos freestyle gym Animateur fédéral Freestyle Gym (Conseillé)
14 juin 2020	2EME RENCONTRE SPORTIVE OPENSTYLEGYM - FREESTYLE CRIFGYM		Avant le 18/05/20		Rencontre sportive régionale freestyle crifgym, ouverte aux autres régions de France

FREESTAGYM

Objectifs :

- Améliorer la formation initiale des FreeStyleurs
- Apprendre et stabiliser les nouveaux apprentissages ou nouvelles techniques
- Réviser et perfectionner son savoir-faire élémentaire sur les techniques avancées
- Préparer aux rencontres sportives de type OpenStyle Gym
- Identifier les gymnastes ayant les prérequis pour intégrer la « Team Show »
- Répétition pour la Team Show FreeStyleGym
- Entraînement supplémentaire pour arbitre FreeStyle de la région Île-de-France

Inscription :

Être licencié dans un club affilié FFGym.

Tous les niveaux de pratique sont acceptés (niveaux 3PSTYLES). Aucun système de sélection ou de qualification n'est appliqué.

Inscriptions via le site du CRIFGym rubrique Freestyle / Freestagym (Si problème, contacter CRIFGym)

Les différents stages :

	CHALLENGESTAGYM	DÉFIS
THEME FREESTAGE	PROGRAMMES TECHNIQUES	SPOTS
FREESTAGYM 1 « FREESTAGE FAMILY... »	<u>BASES TECHNIQUES :</u> 1. DEPLACEMENTS 2. ACROBATIES 3. FORCES/MAINTIENS 4. EVOLUTIONS GIRATOIRES	1.BLOCS–2.MUR–3.BARRES–4.SOL
FREESTAGYM 2 « DANSE URBAINE »	<u>BASES TECHNIQUES :</u> 1. FLOW FRANCHISSEMENTS (déplacements) 2. CAPOEIRA (déplacements & acrobaties) 3. BREAK DANCE (maintiens & girations)	1.BLOCS–2.SOL–3.BARRES–4.MUR
FREESTAGYM 3 « FREESTYLE TA GYM »	<u>BASES TECHNIQUES :</u> 1. FLOW FRANCHISSEMENTS (déplacements)	1.BARRES–2.SOL–3.BLOCS–4.MUR

Tarif

Le coût d'un stage est fixé à 25 € par personne et par stage.

Condition de paiement : voir Règlementation Générale

RENCONTRES ET CHALLENGES SPORTIFS

Engagement :

Être licencié dans un club affilié FFGym et sans condition de qualifications.
Tous les niveaux de pratique sont acceptés (niveaux 3PSTYLES).

Inscription :

Sur Engagym via site FFGym.

Gestion des organigrammes :

Les organigrammes seront effectués à partir des effectifs inscrits sur Engagym.

Valorisation des clubs :

Un classement met en avant le club engageant le plus de pratiquants
Un palmarès équipes (résultats) est édité
Aucun titre n'est décerné (individuel ou équipe)

Se référer au Cahier des Charges (cf page 15)

« TEAM SHOW » :

Objectifs :

- Promouvoir l'activité Freestyle Gym sur les évènements régionaux toutes disciplines (compétitions, évènement promotionnel...)

Définition :

- Identification des Freestyleurs ayant les prérequis pour intégrer la « Team Show »
- Répétition pour la Team Show FreeStyleGym

Avantage :

Sous conditions (d'assiduité et de participation), le fait d'être membre de la Team Show peut vous permettre d'offrir à votre club :

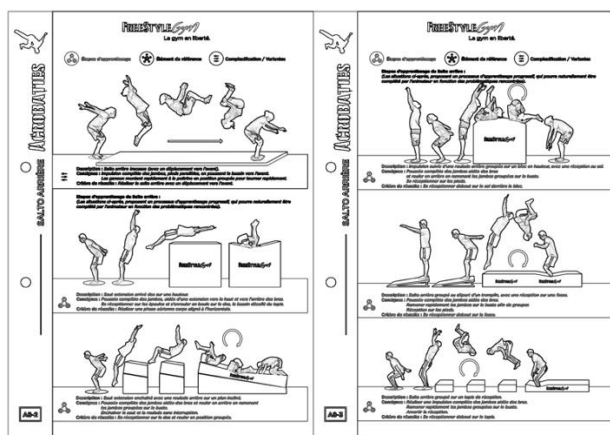
- Un engagement sur un OpenStyleGym
- Une inscription à un Freestagym

Inscription :

Inscriptions via le site du CRIFGym rubrique Freestyle / Freestagym (Si problème, contacter CRIFGym)

MALLETTE FREESTYLE GYM

La mallette de la FFGym Freestyle Gym comprend des fiches techniques de séances ou d'outils « clés en main ». C'est une bibliothèque intéressante pour la construction des éléments de bases et des savoir-faire spécifiques en FSG.



POUR QUEL FREESTYLEUR ?

- À partir de 12 ans
- Du débutant/initié faisant ses premiers pas jusqu'aux bases du niveau avancé
- Sur les 4 familles d'éléments qui caractérisent le Freestyle Gym (1. DEPLACEMENTS / 2. ACROBATIES / 3. FORCES & MAINTIENS / 4. EVOLUTIONS GIRATOIRES)

POUR QUELLE ORGANISATION ?

3 couleurs constituent les fiches techniques pédagogiques :

- Situation de référence en **vert**
- Situation d'apprentissage en **jaune**
- Situation de complexification en **Bleu**

Soit, 29 éléments techniques détaillés, accompagnés de 5 fiches ou thème d'échauffement, pour un total de 34 fiches techniques, réparties sur 88 pages en 2019-2020.

INTERET DE LA MALETTE FREESTYLE GYM (FSG) :

L'intérêt des fiches techniques Freestyle Gym est d'accompagner l'entraîneur et le pratiquant dans une construction organisée des savoir-faire technico-pédagogiques en toute sécurité.

Aider les animateurs à construire/préparer et réaliser leurs séances FSG. Pour se faire, une structuration des fiches techniques est proposée, de façon à être un outil opérationnel ou de terrain, comprenant l'élément à construire et ses exemples d'étapes techniques ou d'ateliers clés.

La mallette est donnée lors de la formation Animateur Freestyle Gym dispensés par les Comité Régionaux.

La mallette est un outil de départ essentiel pour la participation aux rencontres de proximité en exclusivité CRIFGym (OpenStyleGym « OSG », FreeStaGym,...).

REGLEMENTATION GENERALE

ENGAGEMENTS

S'ENGAGER

Les engagements s'effectuent uniquement sur le site de la FFGym dans l'espace club via « [Engagym](#) ».

Pour les engagements nominatifs : Les gymnastes doivent être licenciés (licence demandée et validée).

MODIFIER SES ENGAGEMENTS

OPENSTYLE CRIFGYM :

Les modifications sont à réaliser sur l'interface ENGAGYM.

RÉGLER SES ENGAGEMENTS

Le paiement est à régler auprès du CRIFGym (privilégier les modes électroniques : virement ou CB) :

- Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
- E-paiement : Directement sur Engagym (cf : Notice d'affiliation)
- Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com
- Chèque (à l'ordre du CRIFGYM - 21 avenue Pierre CURIE, 78210 SAINT CYR L'ECOLE)

À la suite de l'évènement une facture sera envoyée au club. Aucun règlement ne sera accepté sur le lieu de l'évènement.

DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS

Types de rencontres & Catégories	Date limite des engagements	Où ?
OpenStyleGym	OpenStyle 1 - automne : 15 décembre 2019 OpenStyle 2 - été : 18 mai 2020	ENGAGYM (site FFGym)

CAHIER DES CHARGES

Le club qui accueille une rencontre sportive devra disposer dans la mesure du possible, des conditions suivantes :

LES MOYENS HUMAINS :

- 1 personne à l'accueil
- 1 secrétariat informatique « ordinateur & imprimante » (saisie des valeurs et impression)
- 1 responsable micro & chrono (ci-dessous)
- 1 responsable Sono
- 1 Estafette
- 1 Responsable Local
- 1 tablette-chronomètre
- 1 trousse à pharmacie et poche de froid
- 1 buvette

Le CRIFGym met à disposition une équipe technique pour encadrer la rencontre.

LA SALLE / LES AGRES - MATERIEL :

- 1 praticable dynamique
- 1 barre fixe
- 2 barres asymétriques
- 2 barres parallèles
- 1 piste gonflable ou 1 piste acrobatique / tumbling
- 1 espace pour accueillir du public

LES MODULES :

- 2 modules de type plinth
- 2 pavé rouge & blanc
- 2 modules en forme de trapèze
- 2 surtapis de fosse ou équivalent
- 4 galettes (ou équivalence)
- 2 poutres rouge & blanche
- 2 poutres basses en bois
- 2 tremplins
- 2 mini-trampoline

Les kits de FreeStyle Gym du CRIFGym seront mis à disposition pour l'organisation les rencontres sportives (cf page 17).

Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à vos questions concernant vos équipements et leurs équivalences afin de vous aider à organiser au mieux les rencontres sportives.

SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE

PROGRAMMES	DOCUMENTS	FOURNISSEURS
Historique & identité Freestyle Gym Plan d'action	Brochure technique FreeStyle CRIFGym	CRIFGYM : A télécharger sur : https://www.crif-ffgym.com
Répertoire technique	Biblio Technic FreeStyle CRIFGym	
Mallette fédérale freestyle gym	Fiche technique freestyle gym	FFG/INF : (Accès lors de l'inscription & participation à la formation animateur fédéral freestyle gym)
Code FIG. Parkours	Site FIG « rubrique « règles »	FIG : http://www.fg-gymnastics.com/publicdir/rules/fles/fr-Technical%20Regulations%202018%20update%20PK.pdf

KIT FREESTYLE GYM

Le Comité Régional Ile de France de Gymnastique met gratuitement à disposition des clubs qui le demandent, un kit de matériel FREESTYLE GYM GYMNOVA.



Ce kit regroupe les modules nécessaires pour la pratique du Freestyle (10 pièces).

Le kit est composé des références ci-dessous :

- ❖ Réf. 900 : MODULE TRICKING HOOP - 160 x 50 cm (øxép) - ø intérieur : 1 m
- ❖ Réf. 910 : LOT DE 2 MODULES PLANS INCLINÉS
- ❖ Réf. 920 : MODULE TRAPEZOIDAL COMPLET - 3 ÉLÉMENTS - 150 x 130/40 x 150 cm (Lxlxh)
- ❖ Réf. 925 : MODULE TRICKING STEP - 150 x 40 x 30 cm (Lxlxh)
- ❖ Réf. 930 : LOT DE 3 MODULES BLOCKS - 120 x 60 x 130 cm (Lxlxh)

A vous d'imaginer tous les scénarios possibles et de créer un environnement urbain en construisant des murs, ponts, escaliers et autres obstacles à l'aide de ce kit complet.

Ils sont munis de poignées de portage (2 porteurs par poignet) ainsi que de bandes auto-agrippantes pour créer les obstacles que vous souhaitez franchir.

Modalités :

- **La durée maximale du prêt est de 6 semaines**
- **Le club emprunteur doit récupérer le matériel par ses propres moyens**
- **Le déplacement est à la charge du club emprunteur**
- **Le club s'engage à respecter le matériel et à l'emballer à l'issue du prêt**

--> Nous recommandons le transport dans un utilitaire de minimum 15m3.

Pour faire une demande de réservation, il vous suffit de remplir le formulaire en cliquant ci-dessous :

https://www.crif-ffgym.com/forms/FSG-Demande-de-pret-du-kit-Freestyle_f63.html?preview=1

Pour tout ce qui concerne les formations de cadres

Se référer à la Brochure des Formations

Ile-de-France :

<https://www.crif-ffgym.com/attachment/1729162/>

Le FreeStyle Gym est une activité innovante en plein essor. En Île de France, le FSG a d'ambitieux objectifs de développement nécessitant un encadrement bien formé. Pour ce faire, la formation s'articule autour de trois savoir-faire principaux :

- Animer et faire pratiquer le FSG → Animateur fédéral FreeStyle Gym
- Apprécier les prestations → Arbitre FreeStyle Gym
- Se former aux pratiques avancées → Formation Continue

OBJECTIFS :

L'arbitrage des manifestations en Freestyle Gym est un système d'appréciation valorisant principalement la prestation ou l'élément Freestyle Gym. Les retraits de points ne sont pas l'approche privilégiée de ce système, mais constitue une démarche essentielle, pour marquer le respect des règles du jeu/challenge sportif.

Validation de l'arbitre Freestyle Gym IDF :

- Valider en présentiel l'ensemble des heures de formation (De théorie à la pratique, jusqu'au terrain)
- Participer à une rencontre régionale sur la saison sportive 2019-2020.

CONTENU :

- Présentation des rencontres,
- Répertoire et identifier les éléments Freestyle, technique de bases ou de références,
- Les deux approches d'appréciation du mouvement : Grade technique / style,
- Règlementation spécifique,
- La posture de l'arbitre.

TARIF

- Tarif : 40 €

INSCRIPTION

- Inscription en ligne via le site du CRIFGYM

FORMATION CONTINUE

PRÉ REQUIS :

L'accès à cette FC-CRIFGYM est permise à toutes personnes disposant de, soit :

- L'animateur fédéral Freestyle Gym
- Certifiés de l'arbitre Freestyle CRIFGym.

OBJECTIFS :

- Répondre à un besoin de terrain sur les techniques avancées
- Maitriser les différentes techniques et approches pédagogiques
- Développer et/ou perfectionner les compétences des animateurs fédéraux en FreeStyle Gym
- Acquérir de nouvelles compétences afin d'enrichir les contenus sur les rassemblements

CONTENU :

- Les combinaisons d'éléments simples
- Les éléments techniques de bases de catégorie des « Franchacro »
- Les rotations complexes
- Les prérequis, de la pédagogie aux renforcements adaptés

DÉROULÉ :

Formation basée sur les échanges avec les participants. Les besoins émergent des participants. De cette manière, la réflexion est orientée en direction des problèmes de terrain. Des cas pratiques sont étudiés et des mises en situation adaptées sont proposées.

METHODE D'EVALUATION :

Durant la formation : Afin d'évaluer le degré d'acquisition

A l'issue de la formation : Présentation de situation bilan

TARIF

168 €

INSCRIPTION

- Inscription en ligne via le site du CRIFGYM

COMMISSION TECHNIQUE

Référent technique Responsable formation Responsable arbitre Responsable rencontres	Lyess EL KAROUI-LEDOUX	06 21 53 17 10	lyessathletiseurgym@gmail.com
Membre	Joël ZAIRE	07 83 75 61 76	zaire.joel@gmail.com
Membre	Thomas GENIN	/	thomasgenin@essec.edu
Membre	Marlène CONTE	06 15 93 07 88	secretariat.cdgymlaposte.net marilouconte@gmail.com
CTS Référente	Marlène PERON	06 75 76 39 57	marlenperon@gmail.com
Référente salariée CRIFGym	Céline ALLAIN	01 72 67 40 00	celine-allain@crif-ffgym.fr
Président de la commission GPT Gym Pour Tous	Yann PETITPAS	06 77 87 04 36	ypetitpas@hotmail.fr

CONTACTS REGIONAUX

Délégué Technique Régional	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60	jycallon@sfr.fr
Coordonnateur ETR Équipe Technique Régionale	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63	thomas-thibedore@crif-ffgym.fr

CONTACTS DEPARTEMENTAUX

Paris – 75	Thomas GENIN	/	thomasgenin@essec.edu
Seine et Marne – 77	Davy ROY	06 16 18 31 42	davyprepaphy@gmail.com
Yvelines – 78	Marlène CONTE	06 15 93 07 88	secretariat.cdgymlaposte.net marilouconte@gmail.com
Essonne – 91	Laurent MILANI	06 09 09 19 98	atdgam91@sfr.fr
Hauts de Seine – 92	Joël ZAIRE	07 83 75 61 76	zaire.joel@gmail.com
Seine Saint Denis – 93	Emmanuelle CLOUD	06 82 99 44 06	cd93.ffgym@gmail.com emmanuelle.cloud@gmail.com
Val de Marne – 94	Lyess EL KAROUI-LEDOUX	06 21 53 17 10	lyessathletiseurgym@gmail.com
Val d'Oise – 95	Carole PISANI	06 73 62 56 44	gym95.ffg@wanadoo.fr