

Formation Continue Animation FC FREESTYLE GYM module 2

Les évolutions techniques de l'activité Freestyle Gym

Objectif Général :

- Appréhender les éléments techniques simples et complexes.

Objectifs Intermédiaires :

- Enchaîner les éléments simples et complexes.
- Intégrer une préparation physique adaptée.



Nb de Participants : 20 maxi

Formateur(s) :

- Lyess EL KAROUI, formateur certifié FFG

Date(s) : 2 novembre 2018

3 novembre 2018

4 novembre 2018

Public :

Animateur et entraîneurs FFG, dirigeants, bénévoles, salariés, multi-disciplines.

Durée : 15 h

Lieu : PARIS XV

Tarif : 225 €. Financement possible par les OPCA.

Code Formation : FC.FREE.2

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : 12 octobre 2018

Éléments de programme :

- Comment appréhender les déplacements simples et complexes : dash, dash front, saut de chat, monkey gainer ...
- Comment appréhender les acrobaties simples et complexes : 360 dive roll, webster double front, coup de pied/lune, cork ...
- Comment appréhender les forces et les maintiens simples et complexes : planches, drapeaux et évolutions ...
- Comment appréhender les évolutions giratoires simples et complexes : nineteen, sixteen ...
- Comment réaliser des enchaînements

Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.