

Comité Régional Île-de-France

CRIFGYM

Brochure Technique

FREESTYLE GYM'

Saison 2020-2021



www.crif-ffgym.com



TABLE DES MATIERES

Présentation des disciplines	3
Plan d'Actions	4
La pratique du Freestyle Gym	5
Les niveaux de pratiques – 4P Style	5
Organisation Filière CRIFGym.....	5
Programme / Rencontre de Freestyle Gym : OPEN STYLE	6
Stages / Rencontres	8
Freestagym	8
« Team Show » Démonstration et Spectacle	9
Réglementation Générale	10
Engagements.....	10
Cahier des Charges	11
Se procurer la documentation technique	12
Kits Freestyle Gym.....	13
Formations.....	14
Mallette Freestyle Gym	15
Formation Professionnelle Continue : SENSICOACH.....	16
Formation Professionnelle Continue : Préparation Physique et supports de pratiques	18
Formation Professionnelle Continue : Les Techniques de Grades Supérieurs.....	19
Arbitre	20
Résumé des formations Freestyle Gym	21
Contacts	22
Commission Technique.....	22
Contacts Régionaux	22
Contacts Départementaux	22

PRESENTATION DES DISCIPLINES

FreestyleGym

La gym en liberté.

« 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. »

La pratiquant d'engage dans une démarche de développement et d'entraînement de ses capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique »

La FFGym

Est une discipline de « cross-gymnastique », ou une activité d'inspiration croisée, inter-disciplinaire et inter-culturelle, de la Gymnastique Artistique traditionnelle à moderne, jusqu'aux Gyms de rue, en passant par ses dérivées / variantes...

Le Freestyleur Freestyle Gym est un pratiquant ou un athlète qui pourra s'exprimer en reproduisant, transformant, jusqu'à produire, personnaliser et interpréter une motricité, un mouvement essentiellement acrobatique ou original.

Lyess El Karoui

DEPLACEMENTS

FRANCHIR DANSER

ACROBATIES

VOLTIGER

MAINTIENS &
FORCES

RESISTER

GIRATIONS

VIRVOLTER



Parkour

Est une cross-discipline issue de l'athlétisme (courir, sauter, franchir), de l'escalade ou encore de la Gymnastique Artistique, sur la dimension acrobatique, consistant à se déplacer (d'un point à un autre) au-delà des obstacles, pour s'affranchir d'une distance (en utilisant ou non les supports de trajet), pour 2 types d'approches d'objectifs :

1. Approche chronométrique (techniques/temps)
2. Approches esthétiques (techniques/formes)

C'est 2 types de manières de tracés caractérisent la discipline Parkour à la Fédération, mis en place sur 2 formats d'épreuves spécifiques / officielles :

1. « Le Speed »
2. « Le Freestyle »

Lyess El Karoui

FRANCHISSEMENT
NON ACROBATIQUE

PARKOUR

FRANCHISSEMENT
ACROBATIQUE

FREERUN

MOIS	EVENT	DATES DEMANDEES	LIEUX
OCTOBRE	CASTING TEAM SHOW	18 oct	CD 78 / Le Pecq
	FREESTAGYM 1		
	SENSICOACH / ACCOMPAGNATEUR FSG / J1 ANIMATEUR FSG	30 oct	CD 94 / Perreux
NOVEMBRE	ANIMATEUR FÉDÉRAL FREESTYLE GYM / session 1	30 / 31 oct et 1 ^{er} nov	CD 94 / Perreux
	ARBITRE FREESTYLE GYM	15 / 22 et 29 nov	CRIFGYM / Suresnes
DECEMBRE	RENCONTRE SPORTIVE OPENSTYLE 3.1	13 déc	Clamart ou
		A confirmer	Franconville
FEVRIER	FREESTAGYM 2	14 fev	CD78
	F(P)C TECHNIQUES DE GRADES SUPERIEURS (GII-GIII)	25 / 26 et 27 fev	
AVRIL	FREESTAGYM 3	25 avril	CD 94 / Perreux
MAI	FC PP ET SUPPORT de pratique	2 mai	CD 94 / Perreux
JUIN	Initiation Gym Santé et Freestyle Gym	5 juin	
	RENCONTRE SPORTIVE OPENSTYLE 3.2	6 juin	Clamart ou Franconville

LA PRATIQUE DU FREESTYLE GYM

LES NIVEAUX DE PRATIQUES – 4P STYLE

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	PASSION
INTERMÉDIAIRE	Environ 5 heures de pratique hebdomadaire	
CONFIRMÉ	Environ 8 heures de pratique hebdomadaire	PERF
AVANCÉ	10 heures de pratique (et plus) hebdomadaire	
EXPERT	12 heures de pratique (et plus) hebdomadaire	PRO

ORGANISATION FILIERE CRIFGYM

AGE	NIVEAU DE PRATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE	PROGRAMMES DE REFERENCE	EQUIPE	PERIODE
A partir de 12 ans (Recommandation fédérale)	Débutant / Initié - PASSE-TEMPS	OPENSTYLE	Brochure technique (CRIFGym) et Biblio Technic (CRIFGym) - Mallette Freestyle Gym (FFGym)	4 Freestyleurs	Décembre 2020 à Juin 2021
	Avancé - PASSION				
	Confirmé - PERF				
	Expert - PRO				

PROGRAMME / RENCONTRE DE FREESTYLE GYM : OPEN STYLE

1. DÉPLACEMENTS - • 2. ACROBATIES

3.FORCES & MAINTIENS - • 4. EVOLUTIONS GIRATOIRES

A. FUN – B. PERSONNALISATION – C. DEFIS – D. EXPLOITS

PARTAGES - COURSES – SAUTS – FRANCHISSEMENTS URBAINS – ACROBATIES URBAINES
– FORCES URBAINES - DANSES URBAINES – ORIGINALITÉ - FREESTYLE - RENCONTRE -
SPÉCIALISATION - CHALLENGES - EVOLUTION - POUR TOUS NIVEAUX

4 niveaux de Challenges de difficultés :

1 – Passe-temps

3 - Perf

2 - Passion

4 - Pro

Quatuors d'épreuves exclusives :

1. Duel : Course de franchissement en opposition
2. Duo : Saut de franchissement en relais (Animation)
3. Solo : Style personnel
4. Team Battle : Combat en équipe

Événement régional :

- Animation sportive - équipe à finalité événementielle régionale (CRIFGYM).

INSCRIPTIONS :

- Aucun système de sélection, ni de qualification ou de quotas, n'est prévu actuellement, pour cette saison 2020-2021.

ORGANISATION :

- L'organisation sera effectuée à partir des effectifs inscrits au CRIFGYM.

VALORISATION ET PROMOTION :

- Classement pour le club inscrivant le plus de pratiquants
- Valorisation équipes (tee-shirt, goodies...)
- Pas de titres décernés (individuel ou équipe)

ROLE DE LA COMMISSION :

- Participer aux journées d'animations et rencontres régionales
- Organiser le déroulement avant, pendant et après les événements régionaux, de type rencontres sportives.
- Assister et soutenir les clubs organisateurs le jour de la rencontre sportive

CATEGORIES "4PSTYLE"	FORMAT EQUIPE	PROGRAMME
PASSE-TEMPS	4/4/4	MALLETTTE FEDERALE FREESTYLE GYM BIBLIO TECHNIC CRIFGYM
PASSION	4/4/4	
PERF.	4/4/4	
PRO	4/4/4	

Pour la saison 2020-2021, 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.

Légende du format de nombre : 4 engagés / 4 participants / 4 comptabilisés

Les totaux seront effectués pour les épreuves ci-dessous sur :

Epreuve de speed 1 – VS – Duel = 4 notes

Epreuve de speed 2 – Coop-R – Duo = 2 notes (2 duos / équipes de 4)

Epreuve de Freestyle 1 – Style – Solo = 4 notes

Epreuve de Freestyle 2 – TeamBattle – Quatuor = 1 note équipe

FREETAGYM

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, entraînement au ChallengeStyleGym
- Identifier les gymnastes ayant les prérequis pour intégrer la « Team Show »
- Répétition / préparation 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 4PSTYLES). Aucun système de sélection ou de qualification n'est appliqué.

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

LES DIFFERENTS STAGES :

THEME FREESTAGE	PROGRAMMES TECHNIQUES	SUPPORTS DE PRATIQUES
FREESTAGYM 1 « FLUIDITÉ ET FREERUN DANS LES DÉPLACEMENT » ou « FLUIDITÉ DANS LES FRANCHISSEMENTS »	Fluidité et déplacements Flow et combos Acrobaties dans les déplacements et franchissements	Fosses Kit / blocs O'Jump Table de saut 1 à 2 poutre(s)
FREESTAGYM 2 “ INSTRUMENTS DE LIBERTÉ ”	Élans (variantes) Tour assis Drop Eléments de Forces (planches appuis et suspensions, drapeaux)	Barres : Fixe/Asym/Parallèles Espaliers Grandes poutres Modules de réception (tapis de réception, fosses)
FREESTAGYM 3 « DE LA MUSICALITÉ AUX COMBOS ACROBATIQUES »	Break - Capoeira - Acro - Tricking	- Modules d'apprentissages (lister le matériel minimal) - Sol dynamique (Piste dynamique ou fast track ou piste gonflable) - Trampoline (préférence avec fosses en sortie)

FREESTAGYM 4 - CD « Recommandation » « COMBINAISONS DE FAMILLES D'ÉLÉMENTS »	Déplacements - Acrobaties- Forces/maintiens- Giratoires	Modules de franchissements ou kit o'jump Barre(s) Sol dynamiques (praticable, fast track, piste acrobatie, piste de gonflable...)
---	--	--

TARIF

Le coût d'un stage est fixé à 5 € par personne et par stage.

Condition de paiement : voir Règlementation Générale

« TEAM SHOW » DEMONSTRATION ET SPECTACLE

OBJECTIFS :

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

DEFINITION :

TEAM SHOW DEMONSTRATION

4 pratiquants représentant les 4 Familles d'éléments du freestyle gym. Chaque prestation sera composée principalement par l'athlète et son entraîneur. Son but est d'effectuer une prestation sur un thème donné. Le thème proposé par le pratiquant devra respecter sa sécurité, sa spécialité ou maîtrise. La démonstration ou représentation devra être au moins de niveau correspondant au niveau technique de la manifestation sportive (idéalement).

TEAM SHOW SPECTACLE

Définir le nombre de personnes pour intégrer la team spectacle. Définir le nombre de répétition et le temps/heures de répétition. Proposition 1 répétition par mois.

Construire un casting, pour détecter les talents et/ou profils. Puis établir, des dates de répétitions...

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 :

- Une inscription à un Freestagym

Proposition de valoriser le gagnant ou podium, de l'open style par niveau 4 Pstyle, pour intégrer la team show : démonstration et /ou spectacle. Identifier les niveaux 4PStyle et les profils à destination de l'une ou de l'autres des 2 branches, voir les 2 branches (1. Démonstration : 2. Spectacle).

INSCRIPTION :

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

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

Suite à 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 ?
OpenStyle	OpenStyle 3.1 : 13 décembre 2020	ENGAGYM (site FFGym)
	OpenStyle 3.2 : 6 juin 2021	

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.

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
Brochure technique	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. Parkour	Equipe de France de Parkour	https://www.ffgym.fr/Equipe de France/Les equipes de France/Parkour
	Site FIG « rubrique « règles »	FIG : https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#14

FREE 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.



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 (LxIxh)
- ❖ Réf. 925 : MODULE TRICKING STEP - 150 x 40 x 30 cm (LxIxh)
- ❖ Réf. 930 : LOT DE 3 MODULES BLOCKS - 120 x 60 x 130 cm (LxIxh)

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 :

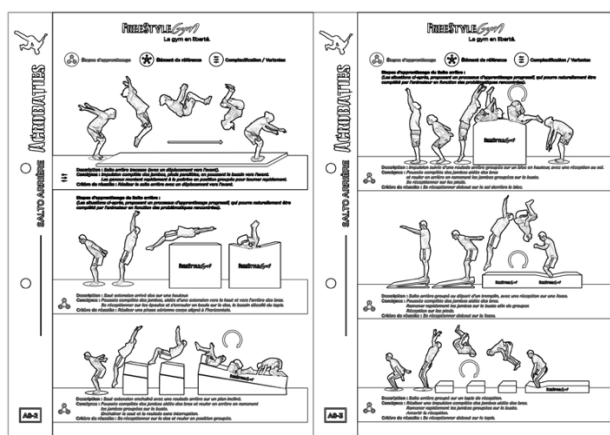
[FORMULAIRE DISPONIBLE EN CLIQUANT SUR CE LIEN](#)

Pour tout ce qui concerne les formations
de cadres

Se référer à la Brochure des
Formations Ile-de-France :

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. Pour la saison 2020-2021, des fiches de situations de renforcements musculaires, de jeux et de retours au calme sont ajoutées.

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 Comités Régionaux.

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

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE : SENSICOACH

“SENSIBILISATION À L'ACCOMPAGNEMENT DU FSG”

OBJECTIF GENERAL :

Répondre à un besoin de terrain sur l'encadrement de l'activité Freestyle Gym

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES :

- Développer les compétences de **soutien** à l'encadrement du Freestyle Gym
- Découvrir les compétences en accompagnements techniques
- Sensibiliser sur la sécurité des différentes techniques, approches pédagogiques et structurations de séances.
- Sensibilisation à l'animateur fédérale Freestyle Gym (pas équivalence pour l'animateur fédéral FSG)

CONTENU :

PÉDAGOGIE	DÉPLACEMENTS - FRANCHISSEMENTS	ACROBATIES	MAINTIENS & FORCES	GIRATIONS
Sécurité, étapes animations/conseils techniques	Des passements fluides (jusqu'à bloc taille haute) aux franchissements complets (jusqu'à bloc taille moyenne)	<u>Prérequis des saltos :</u> Acrobaties de base transversale de contact Étapes acrobatiques guidé des éléments simples Coups de pieds aériens de base	Éléments de maintiens de bases Éléments de forces accessibles à tous	Aux nombreux appuis de bases
Exemples de techniques	Godille Tic-tac (jambes & bras) Saut de précision Passement rapide Passe barrière Lazy Saut de chat...	Des roulades vers les prérequis des saltos Des “spins” sur pieds, de contacts (giration), aux Spins aérien (tricks longitudinale)	Traction Baby freeze Head freeze Turtle “Front lever” de base “Back lever” de base Z-sit Pull-over...	Coffee Grinder Coin drop Backspin Six step Scoot Swipes Spin ask Foot spin...

- Coanimé un circuit technique
- Jeux techniques d'éléments simples
- Sensibilisation aux combinaisons d'éléments simples
- Les prérequis de placements et de renforcement simple,

PUBLIC ET PREREQUIS :

- Être titulaire d'une licence de la Fédération Française de Gymnastique pour la saison en cours
- Avoir minimum 16 ans

METHODE UTILISEE :

- Méthode pédagogique : Formation en présentiel

- Moyen technique : Échanges avec les participants
- Cas pratiques
- Mise en situation

METHODE D'EVALUATION :

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

DATES :

30 octobre 2020

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE : PREPARATION PHYSIQUE ET SUPPORTS DE PRATIQUES

OBJECTIF GENERAL :

Répondre à un besoin de terrain ; du renforcement physique à la préparation physique de l'activité Freestyle Gym

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES :

- Sensibilisation à la préparation physique par une analyse des qualités physiques relaté aux surfaces de pratiques
- Sensibilisation/découverte au conditionnement physique et exercices de renforcements physiques général aux spécifiques
- Relation corps-support-contrainte-intérêt
- Sensibilisation aux méthodes de préparation physique de sécurité, à la progression...
- Structuration annuelle des exercices de renforcements/méthodes ou de préparation spécifique au FSG
- Introduction aux jeux de renforcements physiques
- Sensibiliser au développement des qualités physiques adapté (in et out)
- Transférer des qualités physiques (in-out)
- Sensibilisation aux qualités physiques nécessaire pour le Freestyle Gym

CONTENU :

- Animations de situations de renforcements physiques
- Animation de jeux de renforcements sollicitant différentes qualités physiques
- Jeux de sécurité physiques
- Les prés requis de placement et de renforcement simple

PUBLIC ET PREREQUIS :

- Être titulaire d'une licence de la fédération Française de Gymnastique pour la saison en cours
- Être en possession de l'animateur fédéral en Freestyle Gym (Recommandation)
- Avoir minimum 16 ans

METHODE D'EVALUATION :

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

TARIF :

56 € pour 7 heures de formation

Inscriptions en ligne

DATES ET LIEUX :

02 mai 2021 – Le Perreux (94)

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE : LES TECHNIQUES DE GRADES SUPERIEURS

OBJECTIF GENERAL :

- Répondre à un besoin de terrain sur les bases des techniques de grades supérieurs

OBJECTIFS INTERMEDIAIRE :

- Maîtriser 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 :

- Présentation de combinaisons d'éléments simples (même famille et famille différente)
- Les éléments techniques de bases de catégorie des « Franchacro »
- Les rotations complexes
- Giratoires avancées
- Forces et maintiens difficiles
- Les prérequis, de la pédagogie aux renforcements adaptés

METHODE UTILISEE :

- Méthode pédagogique : Formation en présentiel
- Moyen technique : Échanges avec les participants
- Cas pratiques
- Mise en situation

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 € pour 21 heures de formation

Inscriptions en ligne

DATES :

25 / 26 et 27 février 2021

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 du code ou des règles du jeux/challenge sportif.

OBJECTIFS GÉNÉRAL :

Développer les compétences d'arbitrage ou d'appréciation techniques/mouvements FSG, sur les rencontres sportives de Freestyle Gym type OPENSTYLE

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 2020-2021.

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,
- Réglementation spécifique,
- La posture de l'arbitre.
- Les rôles (à travers un niveau 1 et 2)

TARIF :

40 € pour 32 heures de formation

Inscriptions en ligne

DATES :

- Dimanche 15 novembre 2020,
- Dimanche 22 novembre 2020,
- Dimanche 29 novembre 2020.

RESUME DES FORMATIONS FREESTYLE GYM

TITRE-INTITULÉ	THÈME	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	DUREE	DATES EVENTS ET DATES INSCRIPTIONS
SENSI COACH FSG - SENSIBILISATION A L'ACCOMPAGNEMENT DU FSG	Sensibiliser à l'accompagnement des bases premières en Freestyle Gym	Initiation vivante/pratique aux soutiens techniques pour l'encadrement de l'animateur fédéral	7H	30 oct
PRÉPARATION PHYSIQUE ET SUPPORT DE PRATIQUE	Quelles adaptations musculaires pour quel matériel ?	Présenter et vivre la relation entre les qualités physiques et les structures soutiens	7H	2 mai
ARBITRE FREESTYLE GYM	Comment arbitrer/apprécier le Freestyle Gym ? Quel système ?	Développer les compétences pour arbitrer les rencontres Freestyle Gym	32H	15 / 22 et 29 nov
TECHNIQUES DE GRADES SUPÉRIEURS	Quels sont les éléments techniques de niveaux supérieurs ?	Quels sont les éléments ou situation techniques au-delà de l'animateur fédéral ?	21H	25 / 26 et 27 fev

COMMISSION TECHNIQUE

Responsable Technique Régional GPT Gym Pour Tous	Yann PETITPAS	06 77 87 04 36	ypetitpas@hotmail.fr
Référent technique Programme rencontres Animations Formations	Lyess EL KAROUI-LEDOUX	06 21 53 17 10	lyessathletiseurgym@gmail.com
Organisation rencontres d'animations Stages développements	Joël ZAIRE	07 83 75 61 76	zaire.joel@gmail.com
Développements animations	Marlène CONTE	06 15 93 07 88	secretariat.cdqym@laposte.net marilouconte@gmail.com
Communication technique	Doriane LECOMTE		
Animation technique	Sandra PAULIN		

CONTACTS REGIONAUX

Délégué Technique Régional	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60	jucallon@sfr.fr
Coordonnateur ETR Équipe Technique Régionale	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63	thomas-thibedore@crif-ffqym.fr
CTS Référente et Logistique	Marlène PERON	06 75 76 39 57	marlenperon@gmail.com
Référente salariée CRIFGym	Céline ALLAIN	01 72 67 40 00 06 07 09 01 41	celine-allain@crif-ffqym.fr

CONTACTS DEPARTEMENTAUX

Paris – 75			
Seine et Marne – 77	Davy ROY	06 16 18 31 42	davyrepaphy@gmail.com
Yvelines – 78	Marlène CONTE	06 15 93 07 88	secretariat.cdqym@laposte.net marilouconte@gmail.com
Essonne – 91	Laurent MILANI	06 09 09 19 98	atdqam91@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.ffqym@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.ffq@wanadoo.fr