



Savoir encadrer les cours de GymNature et Oxy'gym

Objectifs :

Savoir mettre en place des séances en plein air et encadrer des groupes adultes et seniors toute l'année par tous les temps. Proposer ce type de séances à tous mais également à des clubs, associations ou entreprises dans un objectif de remise en forme.

Contenus :

- ✓ 2 modules :
 - Module 1 : GymNature, GymJogging, GymPoussette
 - Module 2 : Oxy'gym
- ✓ Intégrer les exercices spécifiques du plein air avec une orientation sport santé.
- ✓ Adapter les cours à tous les temps et pour différents publics.
- ✓ Savoir s'adapter à l'environnement.

Durée : 1 journée de 7h : 2 stagiaires minimum et 8 maximum.

Tarifs : 350 euros /stagiaires

Public visé : Educateurs sportifs ou encadrants bénévoles dans le milieu associatif.

Pré-requis : Avoir déjà encadré des cours collectifs de remise en forme.

Modalités d'inscriptions : Par mail à beoforme-formation@beoforme.fr

Délais d'inscriptions : 10 jours avant le début de la formation.

Prise en charge : Le financement peut être prise en charge par un OPCO. Dans le cas d'aucune prise en charge précisez le nous lors de l'inscription.

Numéro de formatrice : Déclaration enregistrée sous le numéro 84630572563 auprès du Préfet de la région Rhone Alpes Auvergne.

Contact : Pour tous renseignements beoforme-formation@beoforme.fr

Lieu de la formation : Club Beoforme 12 rue Sainte Geneviève 63000 Clermont-Ferrand

Programme Gym Plein air

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : Alternier les moments théoriques avec un travail de pratique et d'observation.

Outils pédagogiques :

- Séquences Vidéos
- Pratique en groupe et retour sur la pratique.
- Un support avec des descriptifs de chaque exercice avec photos à l'appui

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : Matériel nécessaire à la pratique : tapis, tenue de sport, de quoi prendre des notes

Salle de formation : Une salle pouvant accueillir les stagiaires.

Prévoir des activités en extérieures et des vêtements adaptés à la météo.

Équipements divers mis à disposition : Des tapis pour se mettre au sol pour chaque stagiaire.

Module GymNature

- ✓ Historique et objectifs de la gym en plein air.
- ✓ Pratique d'une séance de GymNature proposée au club Beoforme. 1h30
- ✓ Principes de la gymnature, gymjogging et gypoussette. Explication en détails des principes à respecter.
- ✓ Apprentissage de construction de la séance de gymnature par l'observation d'un cours en vidéo.
- ✓ Les mouvements à proposer pendant la séance : adaptations et corrections.
- ✓ Le coaching : quelle attitude adopter avec les pratiquants ?
- ✓ **Évaluation** : Mise en pratique d'une partie de cours en supervision
Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration

Module Oxy'Gym

- ✓ Apprentissage de construction de la séance d'oxygym
- ✓ Les mouvements à proposer pendant la séance : adaptations et corrections.
- ✓ **Évaluation** : Mise en pratique d'une partie d'un cours en supervision.
Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration.

Moyens de suivi de la satisfaction des stagiaires.

Les moyens permettant de connaître la réponse aux attentes des stagiaires sont :

- Questionnaire des attentes des stagiaires en début de formation.
- Feuilles de présence
- Bilan et retour sur la pratique après les 2 jours avec un questionnaire.