



COLLOQUE TECHNIQUE

GYM+ / JÉRÉMY BRUYAS

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE

2. FORMATION COACH GYM+

3. DÉVELOPPEMENT

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE

GYM SANTÉ DEVIENT GYM+

Ce qui change :

- Trois pratiques : Form+ / Lomba+ / Ordo+
- Nouvelle identité visuelle

Ce qui reste :

- La méthode De Gasquet / L'institut Sharpak
- La formation Coach Gym+



1. FORMATION GYM+

- **95h heures des formation (15h en distanciel + 80h en présentiel)**
 - ✓ Maitrise du concept et de la méthode APOR
 - ✓ Approche du public adulte
 - ✓ Modularité de la discipline (public, lieux, séances...)
 - ✓ Public ALD
- **Prérequis : être titulaire d'un diplôme professionnel des activités de la gymnastique**
- **Un diplôme fédéral enregistré dans l'arrêté ministériel**
- **Une application à l'attention des coachs gym+**
- **Un réseau fédéral (facebook – teams – colloque)**
- **En AURA / BFC saison 2022**
 - Module 1 : 26 au 29 octobre 2021 à Lyon
 - Module 2 : 24 au 27 février 2022 à Montceau les mines
 - Module 3 : 23 au 26 avril 2022 à Lyon
- **Frais pédagogique 1995€ + frais de dossier 100€**
- **Prise en charge AFDAS**

1. GYM +

ACCUEIL DES PRATIQUANTS



L'accueil, une étape incontournable prise en charge par le coach certifié Gym+

3 étapes complémentaires, réparties dans le temps selon les contraintes des clubs.



Questionnaire individuel
condition physique et niveau de sédentarité

Test pratique avec notations
Cardio & compétences clés
alignement · équilibre · force coordination · espace
· souplesse

Echange(s) en face à face
entretien avec le coach pour partager les résultats
et définir les envies, motivations, singularité du pratiquants

1. GYM +

PROJET



Pompes avec mains sur swiss ball (ref: FP14)

Force Membres supérieurs

Consigne: Stabiliser les épaules. Garder le corps gainé et aligné.

Groupe musculaire
Abdos, Pectoraux et Grand Dorsaux

Valeur principale
4

Vigilance douleur
Pb articulaire épaule,
Pb articulaire épaule

A proscrire
-

Trouver un exercice

Moins difficile Equivalent Plus difficile

Générer le PDF Assigner

The screenshot shows a fitness application interface. On the left is a video player showing a woman performing a push-up on a blue Swiss ball. The video progress is at 0:00 / 0:03. On the right, the exercise title 'Pompes avec mains sur swiss ball' is displayed with a reference code '(ref: FP14)'. Below the title are two category tags: 'Force' and 'Membres supérieurs'. A instruction line reads 'Consigne: Stabiliser les épaules. Garder le corps gainé et aligné.' Below this, there are four columns of information: 'Groupe musculaire' (Abdos, Pectoraux et Grand Dorsaux), 'Valeur principale' (4), 'Vigilance douleur' (Pb articulaire épaule, Pb articulaire épaule) with a red warning icon, and 'A proscrire' (-). At the bottom, there is a search bar 'Trouver un exercice' and three difficulty filters: 'Moins difficile', 'Equivalent', and 'Plus difficile'. To the right of these are two buttons: 'Générer le PDF' and 'Assigner'.

1. GYM +

APPLICATION



Une méthode d'enseignement qui offre la possibilité de maintenir la personnalisation de la pratique même en cas de regroupement des publics.

Cette Individualisation est possible grâce aux consignes de réalisation, de sécurité, de respiration et de simplification / complexification.

	POSTURES	EXERCICES PREPARATION	EXERCICES DEVELOPPEMENT			ETIREMENT
			SIMPLIFICATION	EXERCICE	COMPLEXIFICAT*	
Lomba+						
Eorm+ 2 à 5						
Eorm+ 6 à 8						



1. DÉVELOPPEMENT

- **Poursuivre la formation de coach gym+**
- **Accompagnement des comités départementaux / clubs**
- **Intégrer et développer le réseau sport santé**



MERCI DE VOTRE ATTENTION

GYM+