

## FORMATION DE FORMATEUR GIP

(version 2 – 14 06 2023)

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être capable de transmettre les fondamentaux du concept GIP
- Être capable d'utiliser l'outil Gym Instinctive
- Être capable d'identifier les zones corporelles vulnérables et les troubles auxquels elles sont exposées
- Être capable de proposer les exercices adaptés à la prévention ou à la remédiation des troubles
- Être capable de préconiser des précautions complémentaires aux exercices préventifs et à la GI
- Être capable d'adapter et d'utiliser les différents types d'évaluations et de bilans de formation
- Être capable de mettre en œuvre les savoirs, savoir-faire, savoir-être indispensables au Formateur GIP
- Connaître et savoir faire les démarches administratives et comptables

### PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent :

- dispenser la méthode GIP au travers de formations destinées aux entreprises, collectivités, administrations ou professions libérales soucieuses de prévenir, atténuer ou remédier aux TMS et TPS.
- intégrer la Gym Instinctive dans leur approche pluridisciplinaire du soin à l'autre ou de la pratique sportive

### PRE-REQUIS

L'engagement moral, la construction d'un projet professionnel établi et de bonnes connaissances en anatomie, physiologie et/ou psychologie humaine sont indispensables à l'entrée dans cette formation. Les pré-inscriptions se font sur dossier de candidature et lettre de motivation, la formation est ouverte :

- aux candidats titulaires d'un brevet d'état des métiers de la forme ou du sport
- aux étudiants en EPS et aux professeur d'EPS ou de sport
- aux étudiants en 3e année au moins de médecine et au médecin
- aux infirmières DE
- aux kinésithérapeute DE
- aux ostéopathes et assimilés
- à toute personne pouvant attester d'un niveau validé de connaissances en anatomie, physiologie et psychologie humaine ou d'une expérience professionnelle sérieuse dans la prévention des risques professionnels

La procédure d'admission comprend un dossier de candidature, une évaluation prédictive du candidat et un entretien individuel en amont de l'édition de la convention de formation.

### DUREE ET ORGANISATION

La formation s'organise sur 6 journées de 7h soit 42h sur 12 sessions de 3h30.

Les 6 journées sont proposées soit en un seul bloc, soit en deux blocs de 3 jours espacés de 6 semaines. L'effectif de stagiaires est basé sur un format de 2 à 6 participants. La formation se déroule en présentiel dans les locaux de GYM INSTINCTIVE PREVENTION situés 905 Route des Crêtes à Tourdun dans le GERS (32230).

## **MODALITES PEDAGOGIQUES**

Les modalités pédagogiques reposent sur une alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitude, avec des exercices concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

## **SUIVI ET EVALUATION**

L'évaluation des acquis du stagiaire se fait par l'intermédiaire d'exercices pratiques et de contrôle continu. A la fin de la formation, le stagiaire devra passer une épreuve certificative écrite et orale et sera soumis à un questionnaire d'évaluation à chaud sur le déroulement de la formation (locaux, formateur, supports utilisés...).

Cet examen validé, il sera remis au stagiaire une attestation de stage qui lui permet d'utiliser la méthode GIP sous supervision durant 6 mois.

La supervision des 6 premiers mois d'activité est réalisée par René Castagnon qui évaluera à son terme la mise en pratique et les bénéfices des compétences en activité. Un rapport favorable du formateur permettra au stagiaire d'obtenir sa carte professionnelle nominative lui permettant de dispenser la méthode GIP auprès de son propre public.

La carte professionnelle est annuelle et son renouvellement est conditionné à la participation à la journée « Rencontre réactualisation et partage GIP »

## **ENCADREMENT**

La formation sera assurée par René Castagnon, concepteur de la méthode Gym Instinctive Prévention, ancien sportif de haut niveau, professeur d'éducation physique, entraîneur, préparateur physique et mental depuis plus de 30 ans.

## **OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUES**

Les outils utilisés pendant la formation sont les suivants : Paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papiers (exercices, support de cours).

## **TARIF ET CONTACT :**

Informations et tarification sur devis en contactant :

Gym Instinctive Prévention  
René CASTAGNON  
06.04.18.24.61  
recasta2000@yahoo.fr  
Acunca - 905 Route des Crêtes, 32230 TOURDUN

<b>CONTENU DE LA FORMATION</b>
--------------------------------

Voir Page 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
9h00 – 9h45	9h00-10h20	9h00 – 10h30	9h00 – 10h20	9h00 - 10h20	9h00– 10h30
- Présentations ¹. Présentation du protocole d'évaluation certificative finale	- Pratique des deux séquences enchaînées  (Conduite par formateur avec IVS et RPV)	- Perfectionnement de la pratique des deux séquences enchaînées (Conduit par formateur accent sur IVS et RPV)	- Adapter la GI aux différents TPS	ÉVAL CERTIFICATIVE  ¹. Théorie/Pratique / Savoirs, S-faire, S-être du formateur	ÉVAL CERTIFICATIVE  ¹. Théorie et pratique : les 2 séquences et leur accompagnement RPS IVS
9h45– 11h00					
- Pratique de la séquence assouplissements					
11h – 11h10	10h20 – 10h30	10h30 – 10h40	10h20 – 10h40	10h20 -10h40	10h30 - 10h40
PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11h10 – 11h40	10h30 – 11h00	10h40 – 11h30	10h40 – 12h00	10h40 - 12h30	10h40 - 12h30
- Définition + historique de la GI	Philosophie du concept	- Logique de la succession des 2 séquences ¹. Logique de la succession des exercices de chaque séquence	- Adapter la GI aux différents TPS (fin)	ÉVAL CERTIFICATIVE	ÉVAL CERTIFICATIVE
11h40 – 12h10	11h00 - 12h00	11h30 – 12h30	12h00 - 12h30		
- Efficacité du concept GI ¹. Unicité du concept GI	Alimentation/Hydratation ¹. Récupération/Sommeil ¹. Entretien foncier ¹. Apaisement mental ¹. Stimulation de l'attention	- Pratique et formation à l'évaluation	Évaluation 1/2 jour	¹. Théorie/Pratique / Savoirs, S-faire, S-être du formateur	¹. Théorie et pratique : TMS TPS et exercices préventifs
12h10 - 12h30	12h00 – 12h30				
Évaluation 1/2 jour	Évaluation 1/2 jour				
12h30 - 14h00	12h30 - 14h00	12h30 - 14h00	12h00 – 14h00	12h30 - 14h00	12h30 – 14h00
REPAS	REPAS	REPAS	PAUSE REPAS	REPAS	REPAS
14h00 - 14h30	14h00 – 15h00	14h00 – 15h00	14h00 - 15h20	14h00 - 15h00	14h00 – 14h45
- Complétude du concept ¹. Globalité du concept	- Adaptation de la GI à des objectifs de développement d'aptitudes physiques ou mentales	- Influence de l'exercice corporel sur l'état mental  ¹. Influence de l'état mental sur l'efficacité corporelle	- Rôle stratégique des évaluations et des bilans  ¹. Concevoir les grilles d'évaluation et de bilans	- Les apports des félins et autres animaux à la GI  15h00 - 16h00	ÉVAL CERTIFICATIVE  ¹. Théorie : Le concept et l'outil GI  14h45 - 16h00
14h30 - 15h15	15h00 - 15h50				
- Pratique de la séquence Sollicitations Musculaires	- Adaptation de la GI aux différents publics : âge, santé, mobilité, besoins		¹. Concevoir les grilles d'évaluation et de bilans	- Place des Évaluations - Bilans - Statistiques  ¹. Concevoir les grilles respectives, adaptées aux objectifs	ÉVAL CERTIFICATIVE  ¹. Oral : Opérationnalité de la GI : champs d'action de la GI
15h15 - 15h40					
- La respiration périnéo-ventrale					
15h40 - 15h50	15h50 - 16h00	15h00 - 15h10	15h20 - 15h30	16h00 - 16h10	16h00 - 16h10
PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
15h50 – 16h20	16h00 – 17h00	15h10 - 17h00	15h30 - 17h00	16h10 - 17h00	16h10 - 17h00
IVS ¹. Intentionnalité ¹. Visualisation ¹. Sensations ¹. Pratique de la séquence d'assouplissements (Conduite par formateur - 1* approche IVS)	¹. Pratique de la séquence Sollicitations Musculaires (Conduite par formateur avec IVS et RPV)	- Adapter la GI aux différents TMS	- Savoirs, Savoir-être, ¹. Savoir-faire, du formateur GIP ¹. Image de GIP	- Démarches administratives et documents	- Bilan de satisfaction  ¹. Réunion de fin de formation : analyse et remarques
17h00 - 17h30	17h00 - 17h30	17h00 - 17h30	17h00 - 17h30	17h00 - 17h30	
Évaluation 1/2 jour	Évaluation 1/2 jour	Évaluation 1/2 jour	Évaluation 1/2 jour	Évaluation 1/2 jour	