



## « WAATH Gymnastique »

### Public :

Coachs sportifs ou athlètes

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire

### Durée de formation :

4 heures

1 jour

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter par email :  
formation@weareathletic.com

### Objectifs :

Acquérir les compétences d'expert pour devenir un coach sportif compétent

### Moyen et modalité :

A distance

Alternance de théorie et de cas pratique

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

Formation en ligne avec espace individuel pour accéder aux vidéos

Document actualisé le 21/09/2023



### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

### Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagné d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Document actualisé le 21/09/2023



## Handicap :

Toutes les formations dispensées à WE ARE ATHLETIC sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

### **MDPH**

MDPH 83 du VAR Technopôle VAR MATIN Route de la Seyne 83190 OLLIOULES.

04 94 05 10 41

<https://mdph.var.fr>

### **AGEFIPH**

Hélène Patry Heintz

Aline DA DALTO

04 42 93 15 50

[rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr)

## Le Prix :

399 €

## Contact :

Yannick Giffe

[formation@weareathletic.com](mailto:formation@weareathletic.com)

Document actualisé le 21/09/2023



Document actualisé le 21/09/2023

WE ARE ATHLETIC 51 RUE YANN PIAT , 83400 - HYERES – Siret : 94920342600018 – Enregistré sous le n°93830733583  
auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de  
l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR11949203426 – RCS : HYERES 949 203 426 R.C.S. Toulon – Capital : 1000 € – Tel : 06  
18 27 27 42 – Email : [contact@weareathletic.com](mailto:contact@weareathletic.com) – Site internet : <https://www.weareathletic.com/>



## « WAATH Gymnastie »

### PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

#### **MODULE 1 : La gymnastique suspendue (2 heures 20')**

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera en mesure de coacher la gymnastique suspendue

- 1 : Introduction à la gymnastique suspendue
- 2 : Le grip à la barre
- 3 : Découverte des alignements au sol : hollow et arch
- 4 : Alignements : suite et condition de désalignement
- 5 : Travail d'alignement depuis la barre : le hollow
- 6 : Travail d'alignement depuis la barre : le arch
- 7 : Chronologie de l'apprentissage dans la gymnastique suspendue
- 8 : Développement de la force dans le haut du corps
- 9 : Les différentes formes de dips : barres et anneaux
- 10 : Knees raises vers knees to elbows puis toes-to-bar
- 11 : Le toes-to-bar strict et son intérêt
- 12 : Butterfly pull-up et chest-to-bar
- 13 : Kipping pull-up, chest-to-bar et bar muscle-up
- 14 : Introduction au travail des anneaux
- 15 : Le false grip aux anneaux
- 16 : Le strict ring muscle-up
- 17 : Les points déterminants pour rendre le ring muscle-up fluide et efficient
- 18 : l'amenée du Ring muscle-up, faire comprendre la trajectoire en prenant le rôle de spotter
- 19 : Comprendre la trajectoire des ring muscle-up, utilisation des élastiques
- 20 : Faire comprendre la trajectoire des bar muscle-up, le rôle de spotter

#### **MODULE 2 : Travail en appui inversé : le handstand (1 heure)**

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera en mesure de coacher le travail en appui

- 1 : Différentes formes de press : introduction
- 2 : Développement du press : du push-up sur les genoux aux pushups sur les pieds
- 3 : Le travail de push-ups aux anneaux
- 4 : Le ring archer push-up
- 5 : L'importance des poignets dans le travail de handstand
- 6 : Comprendre les enjeux d'un bon nose to wall
- 7 : Wall-walk to nose-to-wall
- 8 : Le trépied
- 9 : Complexe Wall)walk Nose-to-wall trépied roulante avant
- 10 : Le handstand hold au mur et les erreurs à éviter
- 11 : Développement des HSPU
- 12 : Free handstand depuis le mur
- 13 : Travail du passage du poids de corps d'un appui sur l'autre : nécessité absolue pour le handstand walk
- 14 : Comment transférer son poids de corps sur un seul appui
- 15 : Free HSPU

Document actualisé le 21/09/2023



### **MODULE 3 : Travail des membres inférieurs (30 minutes)**

Objectif : permettre au client de développer la mobilité et la force suffisante nécessaire au pistol squat

- 1 : Les pistols : une problématique de mobilité, souvent mal enseignée
- 2 : Single leg box step down : la clé pour développer la force motrice nécessaire aux pistols
- 3 : Différentes formes de saut et rebonds, les box jumps, variantes et intérêts.

### **MODULE 4 : Renforcement spécifique (15 minutes)**

Objectif : Connaissance parfaite des éléments clés de progression en gymnastique

- 1 : Le GHD et son utilisation
- 2 : Les différentes formes de chinese plank et leurs intérêts

Document actualisé le 21/09/2023



## Expérience

<b>DATES</b>	2012-2021
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Hyères et CrossFit Fréjus
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2018-2020
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit La Garde
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014-2016
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Six-Fours Les Plages
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014 et 2017
<b>STAGE</b>	Invictus Athlete Camp San Diego
<b>CONTENU STAGE</b>	Développement athlétique pour sportif de haut niveau

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2017-2019
<b>DIPLÔMES</b>	Weightlifting Seminar
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Haltérophilie : 6 participations en tant qu'athlète et 4x organisation + traduction
<b>INSTITUTION</b>	Weightlifting 101
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	Precision Nutrition
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de la nutrition
<b>INSTITUTION</b>	Precision Nutrition
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Kettlebell Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans l'entraînement au kettlebell.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	OPEX Certification Coach
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de l'entraînement physique (programmation et coaching en face-à-face)
<b>INSTITUTION</b>	OPEX
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Strongman Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de l'entraînement physique à l'aide d'objets inhabituels.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Football Nuremberg (Allemagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation de la préparation physique pour les sports collectifs d'impact.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ

Document actualisé le 21/09/2023





## Formation

<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 2 Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans les compétences d'entraînement en groupe.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Endurance Specialist Trainer à Madrid (Espagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement longue durée type demi-fond, fond, marathon, triathlon.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Mobility Specialist Trainer à Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Optimisation de la mobilité articulaire selon les profils
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Weightlifting Specialist Trainer à Copenhague (Danemark)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement Haltérophilie
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2013
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Gymnastics Specialist Trainer à Wadensvil (Suisse)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement gymnastique
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 1 à New York USA
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de la préparation physique généralisée
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	BPJEPS AGFF
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Cours collectifs et développement de la force plateau musculature
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2008
<b>DIPLÔMES</b>	Tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif Compétences générales du domaine de l'éducation
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	physique
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2005-2007
<b>DIPLÔMES</b>	DEUG STAPS
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Science et Techniques des Activités Physiques et Sportives
<b>INSTITUTION</b>	Faculté Toulon La Garde

Document actualisé le 21/09/2023



# ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de WE ARE ATHLETIC en matière d'accessibilité numérique.

## 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, WE ARE ATHLETIC a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## 2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de WE ARE ATHLETIC, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 21/09/2023



# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## **Modalités de règlement**

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

## **Non réalisation de la prestation de formation**

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

## **Obligations et force majeure**

Dans le cadre de ses prestations de formation, « WE ARE ATHLETIC » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « WE ARE ATHLETIC » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « WE ARE ATHLETIC », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « WE ARE ATHLETIC ».

## **Devis et attestation**

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « WE ARE ATHLETIC » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « WE ARE ATHLETIC » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « WE ARE ATHLETIC », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « WE ARE ATHLETIC » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « WE ARE ATHLETIC » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Document actualisé le 21/09/2023



### **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### **Propriété intellectuelle et copyright**

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « WE ARE ATHLETIC » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « WE ARE ATHLETIC ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

### **Confidentialité et communication**

« WE ARE ATHLETIC », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « WE ARE ATHLETIC » au Client. « WE ARE ATHLETIC » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « WE ARE ATHLETIC » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « WE ARE ATHLETIC » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une

Document actualisé le 21/09/2023



description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

### **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « WE ARE ATHLETIC »
  - conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant.
- Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « WE ARE ATHLETIC » ou par voie électronique à : « WE ARE ATHLETIC ». En particulier, « WE ARE ATHLETIC » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « WE ARE ATHLETIC » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

### **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de TOULON sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 21/09/2023