

FORMATION DE PRATICIEN EN
GYMNASTIQUE HOLISTIQUE AFGH ®
2025-2026

PROGRAMME NIVEAU 1*2025

Module 0-initial : 18- janvier 2025

Pédagogie et fondamentaux d'une pratique corporelle en groupe
Prérequis pour s'engager dans la formation de praticien en gymnastique
holistique AFGH®

Module 1-1 : 8-9 février 2025

Être debout : axes, verticalité et pesanteur

Module 2 -1 : 5-6 avril 2025

Les racines des membres : stabilité et mobilité des ceintures scapulaire et
pelvienne.

Module 3 - 1 : 7-8 juin 2025

De la détente à la tonicité/ de la tonicité à la détente :
Les variations d'état tonique

Module 4 -1 : 5-6 juillet 2025

Du port de tête au bout des doigts

Module 5 -1 : 4-5 octobre 2025

Équilibre et respiration

Module 6 – 1 : 28 novembre au 1^{er} décembre 2025

Perfectionnement pratique et pédagogique :
4 jours de stage d'approfondissement en résidentiel consacrés à des mises en
situations pratiques :

- o Éléments de construction d'un cours
- o Choix et enchaînements des mouvements
- o Déroulement d'une séance

Durée de la formation niveau 1 : 112h en présentiel

PROGRAMME NIVEAU 2* 2026	
Module 1-2 :	Les membres et le tronc : Mobilité et stabilité
Module 2 -2	Verticalité et pesanteur
Module 3-2 :	Variations autour du matériel
Module 4 – 2	La respiration et sa relation au mouvement
Module 5 -2	<p>Perfectionnement pratique et pédagogique :</p> <p>4 jours d'approfondissement consacrés à des mises en situations pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ construction d'un cours ➤ Choix et enchaînements des mouvements ➤ Déroulement d'une séance ➤ Questionnement de la pratique
Module 6-2	<p>Week-end pédagogique :</p> <p>Présentation de mémoire et animation de cours</p>
Durée de la formation niveau 2 : 115 h en présentiel Dont 10h de supervision en petits groupes avec une formatrice.	
TOTAL DES HEURES DE FORMATION NIVEAU 1 ET 2 : 227H	

*Les horaires et lieux des formations sont communiqués le mois précédent.

*Le programme est respecté mais l'ordre des modules peut changer en fonction de la cohérence pédagogique de l'enseignement.

*Les dates des modules seront précisées au plus tôt.