

## **Formation MSAAn GAF-GAM-TRA**

Préparation d'une séance gymnique : Connaître les différents procédés d'enseignements, les principes de progression et les moyens d'intensification et de remédiations ainsi que les bases fondamentales des mouvements et positions gymniques. Pouvoir préparer des séances sous différentes formes de travail. Approche des fondamentaux des activités gymniques au travers du travail aux agrès et au trampoline. Elaboration d'un échauffement gymnique.

Trampoline – séance d'animation : Educatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : chandelle, tomber dos, tomber plat dos, tomber assis, tomber quatre pattes, tomber ventre, dos ventre, ventre dos, pull-over.

Mini-trampoline : familiarisation avec cet agrès, en connaître les possibilités d'apprentissage et maîtriser les éducatifs d'apprentissage, de manipulation, l'aide et les parades spécifiques des éléments de base.

Eveil gymnique : Apprendre à gérer un groupe d'enfants de 2 à 6 ans en initiation gymnique de base, adapter son comportement et les exercices proposés à leur âge et leur niveau. Etre capable de structurer une séance gymnique pour ce public en fonction de leurs capacités motrices et cognitives.

Actions musculaires : Connaître les différentes actions musculaires et les groupes musculaires qui y sont associés. Savoir situer les muscles principaux dans le corps humain, reconnaître les actions musculaires dans les éléments gymniques et connaître leur action (rôle) dans le mouvement gymnique.

Souplesse : Connaître les différentes méthodes d'étirement et d'assouplissement existantes.

Sécurité active et passive : Etre capable d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers dans le cadre de la gestion d'un groupe gymnique. Etre capable d'assurer le montage et la maintenance du matériel gymnique en toute sécurité.

*Module obligatoire*

Techniques de base en gymnastique artistique : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments de base suivants : alignement, fente avant, ATR, sursaut de l'arrêt, ATR rebond, roue, rondade, flip arrière à l'arrêt, flip avant, flip avant vers renversement, les suspensions aux barres, les appuis et tours proches aux barres, les prémisses de la bascule.