

## **Formation MSIn GAF**

**Saut** 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

la course, le pré-appel et la fixation des bras, la capacité à rebondir sur les pieds en maintenant l'alignement, la capacité à rebondir sur les mains en maintenant l'alignement, le franchissement d'obstacles, le salto avant tendu et le renversement.

**Barres** 7h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

les tours d'appui vers les tours libres, les élans équi et placements de dos, les oscillations de Stadler, les oscillations de pieds-mains, les descentes de l'ATR jusqu'à l'engagé du pieds-mains, les bascules et les bascules planches enchaînées, les balancés arrière, les balancés demi-tour, soleil, les balancés avant et tour avant, balancés de dorsale et éducatifs de prise d'appui en dorsale, notion de lâché de barre vers l'échappe.

**Poutre** 4h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

ATR, roulade avant, roue, souplesse arrière, souplesse avant, flip décalé, saut de mains jambes décalées.

**Sol** 7h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

chandelles, roulades, l'alignement, fente avant, ATR, pont avant, souplesse avant, sursaut de l'arrêt, ATR rebond, pont arrière, souplesse arrière, flip à l'arrêt, roue, rondade, salto arrière tendu, salto avant groupé et carpé.

**Chorégraphie** 4h : Comprendre et décomposer les mouvements de base chorégraphiques au sol et à la poutre. Proposer les éducatifs et les correctifs nécessaires à leur apprentissage.

*Module obligatoire*

**Jugement** 1h30 : Maîtriser la terminologie de base (le jargon gymnique) et connaître les règles de bases du code de pointage GAF (règlement pour les gymnastes, règlement pour les entraîneurs, connaître les grands principes d'établissement d'une cotation).

**Préparation d'une séance gymnique** 4h : 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.

**Montage et démontage d'un TR** 1h30 : Pouvoir monter et démonter un trampoline sans mettre ses partenaires d'entraînement en danger et en respectant le matériel. Etre capable d'assurer la maintenance du matériel en toute sécurité.

*Module obligatoire*

**Trampoline - animation** 4h30 : Familiarisation avec l'agrès.

Educatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : chandelle, saut groupé, saut demi-tour, tomber assis, tomber plat dos, tomber dos, tomber quatre pattes, tomber ventre, dos ventre, ventre dos, pull-over.

**Trampoline - initiation** 2h30 : Educatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

salto avant, salto arrière, kaboom avant et kaboom arrière

Mini-trampoline 1h30 : 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.

Planification 2h : Etre capable de faire évoluer des séances sur une année gymnique en fonction de la progression des gymnastes et des objectifs fixés.

Eveil gymnique 4h : 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.

Forces 30min : Connaître les notions de base des actions que les objets et le corps subissent dans l'environnement. Connaître les forces qui s'exercent sur le gymnaste lors d'un mouvement gymnique et les conséquences qu'elles entraînent.

Renforcement musculaire 1h30 : Etre capable de différencier les différents types de contractions musculaires et les différents types de travail de renforcement musculaire.

Actions musculaires 1h30 : 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 1h30 : Connaître les différentes méthodes d'étirement et d'assouplissement existantes.

Bases biomécaniques 2h30 : Connaître les bases biomécaniques nécessaires à l'analyse des éléments gymniques.

Sécurité active et passive 2h: 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*

Une pratique en toute sécurité : les 1ers soins 8h: Etre capable de réagir face à un accident sportif, connaître les manipulations de base des moyens et outils de RCP, en ce y compris l'utilisation d'un DEA.

*Module externalisé obligatoire*