

Formation MSIn GR

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

Préparation, construction et animation d'une séance d'activités gymniques d'expression 4h Théorie + Pratique : 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 en gymnastique rythmique. Pouvoir préparer des séances sous différentes formes de travail. Approche des fondamentaux des activités gymniques au travers du travail aux engins. Elaboration d'un échauffement gymnique.

Comprendre et proposer une progression de base d'une activité gymnique d'expression 4h Pratique : Comprendre et enseigner les mouvements de base chorégraphiques au sol avec et sans engins (sauts, équilibre, pivots, souplesses et ondes). Approche de la relation entre la musique et les mouvements.

Corde 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments techniques suivants:
prise et maniement de la corde, technique de base des sauts, sautillers, lancers et rattrapers.

Cerceau 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments techniques suivants:
prise et maniement du cerceau, technique de base des roulements, rotations, renversements, passage à travers et au-dessus du cerceau, lancers et rattrapers

Ballon 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments techniques suivants:
prise et maniement du ballon, technique de base des rebonds, roulements, lancers et rattrapers

Massues 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments techniques suivants:
prise et maniement des massues, technique de base des moulinets et petits cercles, lancers et rattrapers, frappés.

Ruban 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments techniques suivants:
prise et maniement du ruban, technique de base des serpents et spirales, lancers et rattrapers.

Éléments acrobatiques de base en GR 4h Pratique : Analyse technique, prérequis, didactique, éducatifs d'apprentissage des éléments acrobatiques de base.

Méthodologie spécifique de la gymnastique rythmique 8h Pratique : Etre capable de composer des enchaînements de gymnastique rythmique en tenant compte de la logique d'enchaînement des mouvements et de la relation musique/mouvements. Etre capable de développer les capacités expressives des gymnastes.

Mise en place d'une séance d'éveil gymnique 4h – module commun GAF-GAM-GR : 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.

Organisation et planification d'une saison gymnique en gymnastique rythmique 2h Théorie : Etre capable de faire évoluer des séances sur une année gymnique en fonction de la progression des gymnastes et des objectifs fixés.

Les forces 30min Théorie – module commun GAF-GAM-GR-TR-Pk : 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 Théorie – module commun GAF-GAM-GR-TR-Pk : Etre capable de différencier les différents types de contractions musculaires et les différents types de travail de renforcement musculaire.

Les actions musculaires principales 1h30 Théorie : 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.

La souplesse 1h30 Théorie : Connaître les différentes méthodes d'étirement existantes.

La sécurité active et passive dans une salle de gymnastique 1h Théorie : Etre capable d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers dans le cadre de la gestion d'un groupe gymnique.

Module obligatoire

Une pratique en toute sécurité : les 1ers soins 8h Pratique : 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 obligatoire