

Formation MSIn Acro

Les disciplines acrobatiques et leurs spécificités 1h : Connaître l'historique de la discipline et les évolutions à travers les années

Code de pointage ACRO 1h30 : Maîtriser la terminologie de base et connaître les règles de bases du code de pointage ACRO

Préparation d'une séance gymnique ACRO 4h00 : 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, avoir une approche des fondamentaux des activités gymniques en ACRO et pouvoir élaborer un échauffement gymnique.

Composition d'un exercice 1h : Être capable de composer un exercice en respectant les règles de base imposées par le code de pointage

Les portés statiques 4h : Apprentissage des portés de base statique (paires et groupes) et mise en place de situations d'apprentissages adaptées : colonne tenue à 2 mains, appui d'épaules, chaises groupées, ATR gainés sur genoux des porteurs, grand écart latéral, colonne du voltigeur sur une épaule de chaque porteur, travail des équerres, de l'ATR sur les mains et de la planche coudée

Les portés dynamiques 4h : Apprentissage des portés de base dynamique (paires et groupes) et mise en place de situations d'apprentissages adaptées : rigodons, souplesse arrière assistée, saut à l'appui ventral sur les bras du/des porteurs, flic avant assisté, avion ventral, lanceurs en basket, chandelle lancée, apprentissage des salti avant et arrière par $\frac{1}{4}$ de rotation, apprentissage des catches (rattrapés de base) et apprentissage des lancés avec rotations longitudinales

Les différentes prises 1h30 : Description technique des différents types de prises rencontrées dans la discipline et identification des erreurs à ne pas commettre

Les éléments individuels 4h : Apprentissage des éléments gymniques individuels de base spécifiques à la gymnastique acrobatique : les roulades, la chandelle, la roue, le sursaut roue, les trépieds, les équerres, l'ATR et ATR valse, les souplesses (arrière, avant et Valdez), flic (jambes jointes et décalées), le saut de mains (jambes jointes et décalées), le salto avant et le salto arrière

Motion / les transitions de base 3h00 : Connaître les changements de positions de base réalisés par le porteur ou par le voltigeur

Travail artistique 1h : Comprendre la musique, travail sur l'expression et l'identité personnelle, description d'exercices artistiques de base : barre de danse, sauts,... Travail à la barre de danse et barre à terre et éducatifs des pirouettes.

Planification ACRO 2h : 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. Être capable de structurer une séance gymnique pour ce public en fonction de leurs capacités motrices et cognitives.

Forces 30m : 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 : Être capable de différencier les différents types de contractions musculaires et les différents types de travail de renforcement musculaire. Faire la différence entre le renforcement musculaire spécifique au porteur et au voltigeur et maîtriser l'utilisation des poignées d'équilibre.

Renforcement musculaire 'duo', 'trio' et 'groupe' 1h30 : Etre capable de différencier les différents types de travail de renforcement musculaire spécifique aux disciplines existantes en ACRO : duo, trio et groupe

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.

Biomécanique 1h : Connaître les bases biomécaniques nécessaires à l'analyse des éléments gymniques. Comprendre les mécanismes qui aboutissent à un mouvement déterminé du corps dans les portés de base.

Le partenaire : impact psychologique 1h : Comprendre la gestion et pouvoir appréhender, en tant que moniteur, les relations entre partenaires.

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*

Le partenaire 1h : Pouvoir être attentif à la sécurité de son/ses partenaire(s) lors des différents portés.