

Formation MSeD GAF

Saut : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : lune, lune ventre, rondade, rondade dos, préparation Yurchenko

Barres : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : Stalder, oscillations de Stalder serrées, les pieds mains enchainés, les tours libres enchainés, les bascules ATR enchainés, les élans ATR demi-tour et demi-valse arrière, les soleils demi, direct et valse, les lunes demi-tour et lune à lune, l'échappe arrière

Poutre : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : ATR poisson, flips décalés enchainés, facial, saut de mains 2 pieds, endo (ATR force), rondade, salto arrière groupé, flip jambes jointes

Sol : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : courbette, course sursaut, flip avant, enchainement autour du flip avant, rondade flip et enchainement de flip, vrille arrière, vrille avant par ouverture, vrille avant corps tendu, double arrière, salto percuté vers l'avant

Travail artistique : Compréhension et décomposition des mouvements chorégraphiques au sol et à la poutre. Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : la préparation double pirouette, le saut changement de jambes, les préparations sauts pied-tête, les changements demi-tour et le tour jeté

Jugement : Connaître les règles du code de pointage FIG GAF, être capable de calculer la note E d'une série gymnique à tous les agrès GAF et de composer une note D selon les règles FIG

Organisation fédérale : Avoir une vue d'ensemble sur l'organisation, les rôles et les missions de la Fédération francophone de Gymnastique dans le paysage sportif francophone, belge et international.

Trampoline : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : les principes de la part-méthode, courbettes, flic avant, flic arrière, cody groupé dos pull-over, ball out, Cat Twist, Roller, Kaboom ATR, Kaboom 3/4 avant, Kaboom demi-tour ATR, kaboom salto avant tendu, kaboom double salto arrière groupé, Craddle, Barani tendu, demi-vrille arrière, vrille arrière, vrille avant, travail en sortie de toile

Planification : Etre capable de faire évoluer des séances sur une année gymnique en fonction de la progression des gymnastes et des objectifs fixés en prenant en compte les facteurs complémentaires de l'efficacité d'entraînement, les principes généraux de l'entraînement et des composantes de sa charge

Biomécanique : Comprendre la biomécanique liée aux éléments spécifiques à la gymnastique artistique afin de comprendre les gestes techniques de cette discipline dans le but d'améliorer la performance tout en tenant compte du matériel gymnique et en minimisant les traumatismes.

Préparation physique : Connaître les contraintes de la préparation physique en gymnastique (croissance), les différents types de muscles et les notions suivantes : les différents types de muscles et la structure des muscles striés, les régimes de contraction musculaire, la distinction entre le renforcement musculaire et la musculation, la structure et la classification des exercices spécifiques de la préparation physique, la PP sur trampoline et spécifique trampoline, la souplesse active, la méthode de développement en force-vitesse, la méthode de développement en endurance-force et le travail proprioceptif.

ESIP : Connaître les spécificités de la gymnastique artistique à haut niveau tels que le nombre d'heure d'entraînement conséquent, l'âge précoce des gymnastes et les répercussions de ces aspects sur le gymnaste

Préparation mentale : Connaître les principaux outils et techniques de base de la préparation mentale qui permettent d'améliorer directement l'efficacité de la performance sportive.

Module obligatoire

Traumatologie : Connaître les pathologies spécifiques à la gymnastique artistique et la biomécanique des blessures (causes de celles-ci)

Ethique et déontologie : Connaître les règles du code de pointage FIG GAF se référant à l'éthique et au comportement de l'entraîneur, les appliquer et les faire respecter par ses gymnastes lors d'un championnat.