

Formation MSEd GAM

Sol 7h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : révision de l'ATR, du pont, flic avant, flic arrière, salto avant et de ses variantes, salto arrière et de ses variantes ; toutes les montées en force, les planches (Js écartées et jointes), souplesse avant, souplesse arrière, valdez, les 3 écarts, les roulades arrière à l'ATR (1/2 tour, 1/1 tour, etc), volte (1 P, 2Ps), tempo, salto avant ½ tour, volte salto avant, rondade flic salto arrière (groupé, carpé, tendu), salto arrière ½ tour, vrille arrière, twist et salto latéral (groupé, carpé, tendu)

Arçons 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : préparation physique du cercle, technique du cercle, ciseaux A + préparation physique et technique des ciseaux

Anneaux 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : révision de la préparation physique et techniques des balancés avant et arrières ; préparation physique des éléments d'appuis (planche faciale, dorsale,...), ATR (toutes les préparations), sortie salto arrière tendu

Saut 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : révision de la course et de la lune ; lune vrille

Barres // 6h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : balancés en appui jusque l'ATR, valse avant et arrière, préparation appuis brachiaux (temps de ventre et variantes), éléments en suspension : Moy groupé, grand tour, sortie arrière groupé, tendu (en latéral)

Barre fixe 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : révision des différentes prises, de la Préparation physique et technique des balancés et des grands tours, de la sortie salto arrière tendu ; prise d'élan à l'ATR, grand tour avant (rappel + technique 2 : descente en courbe), grand tour arrière, tour libre à l'ATR (prérequis pour Stalder), préparation aux éléments en prise cubitale, sortie salto avant tendu

Jugement 1h30 : Connaître les règles du code de pointage FIG GAM, être capable de calculer la note E d'une série gymnique à tous les agrès GAM et de composer une note D selon les règles FIG.

Organisation fédérale 2h : 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 8h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants : Les principes de la part – méthode, exemple avec : salto avant groupé, carpé, tendu, barani groupé, carpé, tendu, salto arrière groupé, carpé, tendu, salto arrière groupé, carpé, tendu ½ tour, flics arrières / avants, twist, vrille arrière, vrille avant, kaboom avant jusqu'au kaboom salto avant tendu, kaboom arrière jusqu'au kaboom double salto arrière carpé, travail en sortie de toile (cf. éléments du sol)

Fast-track 1h : Utilisation du fast-track pour la préparation physique (exercices de gainage, d'alignement, etc.) et la préparation acrobatique 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 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 3h : Comprendre la biomécanique liée aux éléments spécifiques à la gymnastique artistique féminine 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 6h : Connaître les contraintes de la préparation physique en gymnastique (croissance), 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 en GAM (ex. Bs tdus, Bs fl., abdo, lomb., courbe, etc), la PP sur trampoline et spécifique trampoline

ESIP 3h : 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 4h : 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

1ers soins : RCP 6h: Connaître les manipulations de base des moyens et outils de RCP, en ce y compris l'utilisation d'un DEA.

Module obligatoire

Traumatologie 3h : Connaître les pathologies spécifiques à la gymnastique artistique et la biomécanique des blessures (causes de celles-ci)

Éthique et déontologie 1h : Connaître les règles du code de pointage FIG GAM se référant à l'éthique et au comportement de l'entraîneur, les appliquer et les faire respecter par ses gymnastes lors d'un championnat.