

## **Formation MSIn Pk**

Description générale de la discipline 2h : comprendre les définitions et le jargon de la discipline et des éléments propres au parkour.

Historique du parkour 2h : connaître les grandes dates de l'histoire de la discipline, pouvoir situer de manière chronologique l'origine et l'évolution de la discipline dans son contexte et en la distinguant des « courants frères ».

Préparation d'une séance gymnique 10h : comprendre la notion de didactique (au sens large) et connaître les principes fondamentaux de l'apprentissage, y compris la technique des manipulations. Il aura pour objectif l'apprentissage sur le terrain de la mise en place d'un cours 'type' de parkour sous formes d'ateliers et la maîtrise technique des éléments de base.

L'apprentissage en milieu extérieur 6h : connaître les principes fondamentaux de l'apprentissage en extérieur. Il aura pour objectif l'apprentissage sur le terrain de la mise en place d'un cours 'type' de parkour sous formes d'ateliers et la maîtrise technique des éléments de base dans des lieux extérieurs explicitement dédiés à la pratique du parkour, ceci en tenant compte de l'environnement et du respect des biens publics et/ou privés.

Gestes techniques du parkour 3h : connaître la terminologie de la discipline et la description des actions de chaque mouvement (exercices d'apprentissage et analyse technique des mouvements par illustrations vus dans le module C.S.1.2.5)

Méthodologie d'une séance 2h : connaître les différents procédés d'enseignements, les principes de progression et les moyens d'identification et de remédiation ainsi que les bases fondamentales des mouvements en parkour mais également être capable d'élaborer et de préparer des séances complètes sous différentes formes de travail tout en ayant une approche pédagogique.

Méthodologie d'apprentissage 1.5h : connaître les bases fondamentales d'une séance d'animation et les facteurs déterminant de celle-ci en vue d'améliorer progressivement la performance

Planification 4h : Etre capable de faire évoluer des séances sur une année gymnique en fonction de la progression des traceurs et des objectifs fixés. Pouvoir organiser des cours à court, moyen et long terme des mouvements de base en parkour (par illustrations).

Pédagogie d'accompagnement 2h : acquérir les outils et les stratégies qui permettent d'améliorer l'apprentissage de la discipline dans un groupe et d'être attentif à « l'effet de groupe » qui peut, dans certains cas, être nuisible.

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.

*Module e-learning*

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.

*Module e-learning*

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

*Module e-learning*

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

Spécificités sur le plan psychologique 3h : assimiler les différents aspects psychologiques qui entrent en jeu dans le parkour comme la confiance en soi, la motivation, la peur, les limites de chacun, l'effet de groupe,...

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 e-learning obligatoire*

Sécurité en extérieur 2h : assurer la sécurité des pratiquants et des tiers dans le cadre de la gestion d'un groupe de traceurs dans des endroits extérieurs et assurer le respect des biens publics et privés et de l'environnement 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*

Ethique 3h : connaître les valeurs portées par le sport et le parkour de manière générale (sécurité, respect des lieux publics et/ou privés, respect de l'environnement, respect des autres membres du groupe,...)