

## **Formation AGR**

### Préparation, construction et animation d'une séance d'activités gymniques d'expression 5h :

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 :

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 2h :

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 2h :

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 2h :

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.

### Mise en place d'une séance d'éveil gymnique 6h :

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.

### La souplesse 3h :

Connaître les différentes méthodes d'étirement existantes.

### La sécurité active et passive dans une salle de gymnastique rythmique 1h :

Etre capable d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers dans le cadre de la gestion d'un groupe gymnique.

*Module obligatoire*