

Formation AGAcro

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

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 2h : 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

Les portés dynamiques 2h : 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

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 2h : Apprentissage des éléments gymniques individuels de base spécifiques à la gymnastique acrobatique : les roulades, la chandelle, la roue, le sursaut roue, les trépidés

Motion / les transitions de base 1h30 : 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,...

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.

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

Biomécanique 1h00 : 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 : Être capable d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers dans le cadre de la gestion d'un groupe gymnique. Être 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.