

## **Formation MSIn GAM**

Sol 7h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

acrobaties avant, arrière, latérale, courbes avant et arrière, sens de rotation, pont, sursaut, placement de dos, ATR et variantes, roue, roulade avant et variantes, rondade, roulade arrière et variantes, volte avant et variantes, kip-tête, salto avant et variantes, flip arrière, salto arrière et variantes

Arçons 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

cercle et balancé, sens de rotation, cercle au champignon, ciseaux et variantes

Anneaux 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

élans, ATR, forces, élan à force, sortie, balancés avant et arrière, ATR et équerre

Saut 3h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

course, pré-appel, battue, 1er envol, 2ème envol, réception, fixation des bras, la capacité à rebondir sur les pieds en maintenant l'alignement, la capacité à rebondir sur les mains en maintenant l'alignement, le salto avant tendu, le renversement

Barres parallèles 5h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

balancés en suspension, bascule de fond, Moy brachial, balancé appui brachial (établissement avant, arrière, bascule progression), balancé à l'appui, ATR (montée et descente en élan), sorties (latérales et en bout de barres), équerre

Déterminer le sens de rotation et l'implication pour les 1/2 tours.

Barre fixe 6h : Analyse technique, prérequis, éducatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

élans, lâchés, éléments proches de la barre, cubitale, sortie, les différentes prises de mains, balancés avec lanières, bascule et prise d'élan horizontale, prise d'élan de la suspension, tour arrière (préparatoire à tour à l'ATR), pieds barre (préparatoire à l'Endo et le Stadler), le Grand Allemand, sortie salto arrière tendu,

Les lanières (conception et utilisation).

Déterminer le sens de rotation et l'implication pour les 1/2 tours

Jugement 1h30 : Maîtriser la terminologie de base (le jargon gymnique) et connaître les règles de bases du code de pointage GAF (règlement pour les gymnastes, règlement pour les entraîneurs, connaître les grands principes d'établissement d'une cotation).

Préparation d'une séance gymnique 4h : 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 gymniques. Pouvoir préparer des séances sous différentes formes de travail. Approche des fondamentaux des activités gymniques au travers du travail aux agrès et au trampoline. Elaboration d'un échauffement gymnique.

Montage et démontage d'un Trampoline 1h30 : Pouvoir monter et démonter un trampoline sans mettre ses partenaires d'entraînement en danger et en respectant le matériel. Etre capable d'assurer la maintenance du matériel en toute sécurité.

*Module obligatoire*

Trampoline – séance d'animation 4h30 : Educatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :

chandelle, saut groupé, saut demi-tour, tomber dos, tomber plat dos, tomber assis, tomber quatre pattes, tomber ventre, dos ventre, ventre dos, pull-over.

Trampoline – séance d'initiation 2h30 : Educatifs d'apprentissage, manipulation, aide et parades spécifiques des éléments suivants :  
salto avant, salto arrière, kaboom avant, kaboom arrière.

Mini-trampoline 1h30 : familiarisation avec cet agrès, en connaître les possibilités d'apprentissage et maîtriser les éducatifs d'apprentissage, de manipulation, l'aide et les parades spécifiques 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.

Eveil 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.

Forces 0h30 : 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 : 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.

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

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

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 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*