

Formation MSIn TR

Séance de découverte 4h : Maîtriser les éducatifs d'apprentissage, la manipulation, l'aide et les parades spécifiques des éléments suivants :

S'élancer (chandelle), s'arrêter, tomber assis, tomber quatre pattes, jeux divers avec la toile (rebond de part et d'autre des lignes rouges, rebond de part et d'autre de la croix, jeux du 'chat et de la souris', savoir s'arrêter au signal,...), petite mise en rotation (vrille ou salto),...

Sauts de base 3h : Connaître l'analyse technique, les prérequis, les éducatifs d'apprentissage, la manipulation, l'aide et les parades spécifiques des éléments suivants :

chandelle, chandelle finale, sauts de base : groupé, carapé écart et carapé joint, vrilles élémentaires (1/2 vrille et vrille sur chandelle).

En plus de ces éléments, il y aura des apprentissages destinés à l'enchaînement de plusieurs figures acrobatiques

Tombés de base 6h30 : L'objectif de ce module est de connaître l'analyse technique, les prérequis, les éducatifs d'apprentissage, la manipulation, l'aide et les parades spécifiques des éléments suivants :

figures de base : assis, 4 pattes, ventre, plat dos et dos, 1/2 vrilles sur position de base : 1/2 assis, 1/2 ventre, 1/2 Dos et 1/2 Debout, vrille sur position de base : vrille – assis, vrille – dos, vrille – ventre, assis – vrille – assis et dos – vrille – dos, ...

En plus de ces éléments, il y aura des apprentissages destinés à l'enchaînement de plusieurs tombés tels que : assis – dos, assis – ventre, dos – ventre, ...

Module obligatoire

Figures acrobatiques 10h : L'objectif de ce module est de connaître l'analyse technique, les prérequis, les éducatifs d'apprentissage, la manipulation, l'aide et les parades spécifiques des éléments suivants :

pull-over, petit piqué, kaboom avant, kaboom arrière, 3/4 avant (Piqué), 3/4 arrière, salto avant (dans les 3 positions), salto arrière (dans les 3 positions), Ball out et Barani Ball out, Cody

En plus de ces éléments, il y aura des apprentissages destinés à l'enchaînement de plusieurs figures acrobatiques.

Module obligatoire

Autres disciplines gymniques 6h : d'utiliser le trampoline comme préparation aux autres disciplines gymniques acrobatiques (GAF/GAM).

Jugement 3h : Maîtriser la terminologie de base (le jargon gymnique) et de connaître les règles de bases du code de pointage TR (règlement pour les trampolinistes, 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 TR 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

Méthodologie de l'entraînement 2h : Les autres modules spécifiques trampoline présentent les bases techniques et biomécaniques pour comprendre les sauts. Que cela soit dans une optique gymnique ou "trampolinique", certaines étapes du processus d'apprentissage sont incontournables alors que d'autres sont facultatives... Comment reconnaître les étapes facultatives ? Comment différencier un élément d'importance moindre d'un élément critique ? Faut-il choisir ? Ce syllabus étudie différentes méthodologies d'apprentissage, et présente une réflexion sur l'utilité de chacune d'elles, leurs avantages et leurs inconvénients. Il appartiendra par la suite à chacun de choisir sa voie

Education motrice 6h : apprendre à gérer un groupe d'enfants de 3 à 10 ans en initiation gymnique de base au trampoline, d'adapter son comportement et les exercices proposés à leur âge et leur niveau, et d'être capable de structurer une séance de trampoline pour ce public en fonction de leurs capacités motrices et cognitives.

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.

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 TR 1h30 : L'objectif de ce module est de connaître les bases biomécaniques nécessaires à l'analyse des éléments gymniques en trampoline : équilibre, création de rotation, élan, trajectoires.

Module obligatoire

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