



Fédération Française de Gymnastique

**Formation fédérale
des cadres
Filière compétitive**

Tumbling

SOMMAIRE

Avertissement	Erreur ! Signet non défini.
Inscriptions – Validations – Prérogatives	3
Tableau des éléments techniques par niveau	4
Initiateur fédéral	5
Contenu de formation	5
Moniteur fédéral	7
Contenu de formation	7
Epreuves de certification	9
Entraîneur fédéral	10
Contenu de formation	10
Epreuves de certification	12

Avertissement

La pratique des activités gymniques entraîne des obligations pour l'association qui en maîtrise l'organisation et pour les cadres.

L'association doit organiser les activités en veillant à la sécurité de ses membres notamment par la mise à disposition d'un encadrement compétent et d'un matériel adapté. Le cadre, par son action participe à cette mission.

Il doit:

- appliquer et faire respecter les consignes générales de sécurité
- rester dans le cadre de ses prérogatives. Celles ci sont définies en cohérence avec son niveau de qualification, par le président du club.

Cette brochure définit les compétences et prérogatives des cadres en fonction du diplôme fédéral obtenu. Nous vous engageons à les respecter scrupuleusement.



Inscriptions – Validations – Prérogatives

Filière activités gymniques compétitives

	Conditions d'inscription	Conditions de validation	Prérogatives du titulaire du diplôme
I N I T I A T E U R	Être licencié FFG Age d'entrée en formation à l'initiative des régions	16 ans dans la saison sportive (avant 31/08) Avoir validé : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présence active en formation ▪ Le stage d'application de 50 heures dans une structure de la Fédération Française de Gymnastique ▪ La participation à une compétition dans les secteurs organisation, jugement, capitaneat ou pratique 	Le titulaire d'un diplôme d'initiateur peut être en autonomie pédagogique pour l'initiation d'un groupe au niveau Filière inter régionale
M O N I T E U R	Être licencié FFG 16 ans dans l'année civile Titulaire du diplôme : d'initiateur dans la discipline choisie Être en possession d'un livret de formation renseigné sur le niveau inférieur	17 ans dans la saison sportive (avant 31/08) Avoir validé : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La présence active en formation moniteur ▪ La participation à 3 demi-journées de regroupement régional ou sur un centre régional d'entraînement en Gymnastique Artistique Féminine, Gymnastique Artistique Masculine et Gymnastique Rythmique ▪ Le stage d'application pratique de 70 heures dans une structure de la Fédération Française de Gymnastique ▪ La participation aux compétitions dans les secteurs organisation, jugement ou capitaneat ▪ Le niveau de pratique requis dans la discipline Avoir satisfait aux épreuves de certification	Le titulaire d'un diplôme de moniteur peut être en autonomie pédagogique pour l'entraînement d'un groupe au niveau Filière jeunesse catégorie 09-12
E N T R A Î N E U R	Être licencié FFG Être titulaire du diplôme de moniteur dans la discipline choisie Être en possession d'un livret de formation renseigné sur le niveau moniteur	Avoir 18 ans dans la saison sportive Être titulaire de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (A.F.P.S.) Avoir validé: <ul style="list-style-type: none"> ▪ La présence en formation entraîneur incluant la formation de juge niveau 3 pour l'aérobic et juge niveau 2 pour les autres disciplines (catégorie 2 en G.A.F) ▪ Le stage d'application pratique de 90 heures dans une structure de la F.F.G Avoir satisfait aux épreuves de certification	L titulaire d'un diplôme d'entraîneur peut être en autonomie pédagogique pour l'entraînement d'un groupe au niveau Filière Fédérale junior et senior Filière Jeunesse catégorie 13-14



Tableau des éléments techniques par niveau

Tumbling

	Initiateur	Moniteur	Entraîneur
Éléments isolés	<ul style="list-style-type: none"> • ATR • Courbette • Roue • Rondade • Flip • Tempo • Groupé arrière • Carpé arrière • Groupé avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments du niveau précédent + • Tendu arrière • Vrille arrière • Barani • Carpé avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments du niveau précédent + • Double arrière groupé • Double arrière carpé • Double vrille arrière
Liaisons / séries	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade flip • Flip flip • Flip tempo • Tempo flip • Tempo Tempo • Les séries longues de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Carpé avant rondade • Barani tempo • Tempo vrille • Vrille tempo • Séries longues acrobatie • Acrobatie de la rondade flip 	<ul style="list-style-type: none"> • Double arrière groupé tempo • Tempo + acrobatie • Vrille arrière + vrille arrière • Séries longues acrobatie • Acrobatie de la rondade flip
Trampoline sur toile	<ul style="list-style-type: none"> • Figures/Éléments de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaison des figures de base (éducatifs) 	<ul style="list-style-type: none"> • Toute figure simple jusqu'à vrille arrière
Trampoline fosse	<ul style="list-style-type: none"> • Groupé avant • Carpé avant • Groupé arrière • Carpé arrière • Tendu arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments du niveau précédent + • Barani • Vrille arrière • Double arrière groupé • Liaison Tempo ou salto + un élément acrobatique en sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Éléments du niveau précédent + • Double arrière carpé • Double vrille arrière • Liaison Tempo ou salto + un élément acrobatique en sortie



Initiateur fédéral Tumbling

Contenu de formation
30 heures minimum

Être capable d'identifier les techniques de base	
Être capable d'utiliser la terminologie adaptée ▪ La terminologie de base et valeur des éléments	<p>Les cours théoriques doivent être succincts et imagés</p> <p>Les analyses des gestes doivent aboutir à des mises "en situation" dans le gymnase</p>
Être capable d'identifier les principes de base régissant l'activité ▪ Les actions motrices gymniques et acrobatiques	
Être capable d'identifier les principes de base régissant l'activité et de décrire les différentes phases d'actions ▪ Plan chronologique d'analyse du geste ▪ Aspect externe du geste • Les phases importantes • Les trajectoires ▪ Notions élémentaires de biomécanique • Les forces (définition, caractéristiques) • Le centre de gravité • La loi d'action - réaction • La notion d'équilibre • Les trajectoires • Les rotations (axes, plans) ▪ Analyse d'éléments et de liaisons de base du Tumbling (voir tableau récapitulatif)	
Être capable de repérer les différentes actions musculaires ▪ Notions élémentaires d'anatomie: • Le squelette (importance de l'alignement) • Les ceintures scapulaire et pelvienne • Les grands groupes musculaires • Les différentes formes de travail du muscle	
Être capable d'animer des groupes en Tumbling	
Être capable d'appliquer les principes de base de l'organisation de séance ▪ Principes généraux de la construction de séance • découpage d'une séance • organisation matérielle / sécurité • organisation des exercices • gestion du temps • gestion du groupe • critères d'observation et d'évaluation... ▪ Elaboration et conduite de séances dans l'environnement tumbling : • Mise en application des principes généraux • Les formes diversifiées de travail	<p>Les cours Les cours théoriques doivent définir les grandes généralités.</p> <p>La formation doit être principalement effectuée en situation pratique</p>
Être capable de proposer des exercices adaptés au public, d'observer, de corriger et d'évaluer, d'assurer la sécurité des pratiquants ▪ Méthodologie d'apprentissage des éléments de base analysés Aides, manipulations et parades de ces éléments Utilisation du matériel, tapis de sécurité, longes, trampoline ▪ Règles de base de la sécurité	
Être capable d'adapter son comportement au public ▪ Connaissance des publics: enfants de 6 à 12ans ▪ Attitude et comportement de l'éducateur	



Être capable d'initier au tumbling	
Être capable de construire et diriger des échauffements <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes de base de l'échauffement Construction d'échauffement général adapté au tumbling 	Mise en situation pédagogique
Être capable de repérer les différentes actions musculaires <ul style="list-style-type: none"> ▪ La préparation physique générale (P.P.G.), la préparation physique spécifique (PPS) 	
Être capable de proposer une progression sur une saison <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisation à l'organisation d'une saison : mise en application sur le 1^{er} niveau compétitif 	
Être capable d'assurer la sécurité des pratiquants <ul style="list-style-type: none"> ▪ Notions de premiers soins ▪ Prévention des microtraumatismes liés à ce niveau de pratique (à aborder en situations pratiques). 	

Être capable de se situer dans sa structure	
Être capable de se situer dans son environnement fédéral proche <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le club, le comité départemental <ul style="list-style-type: none"> • Composition de l'équipe dirigeante (technique et administrative) • Mission de chacun 	Travail sous forme de recherche et d'enquête dans les structures
Être capable d'appliquer la réglementation fédérale en vigueur <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réglementation technique générale, (médicale, licence...) ▪ Réglementation technique des programmes de la filière interrégionale FFG 	Lecture de la brochure technique et d'une licence



Moniteur fédéral Tumbling

Contenu de formation
40 heures

Documents supports
CD cours théoriques 2003

Être capable de maîtriser les techniques de base du tumbling		12H00
Être capable de reconnaître et de décrire les éléments de base de l'activité		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notions de bio mécanique : <ul style="list-style-type: none"> • Acquisition de vitesse de déplacement • déclenchement des rotations vers l'avant, vers l'arrière • Déclenchement des vrilles (élémentaires et sur salto) • Loi de Newton (gravité, action-réaction) ▪ Eléments de physiologie et d'anatomie : <ul style="list-style-type: none"> • Différents régimes de contraction musculaires • Anatomie Fonctionnelle : principales actions musculaires ▪ Analyse descriptive <ul style="list-style-type: none"> • d'éléments techniques: voir tableau récapitulatif • des séries longues de base • Acrobatie à partir de la rondade flip 	2h00	Cours théoriques et travaux pratiques
	2h00	
	7h00	
Être capable d'utiliser la terminologie adaptée à ce niveau		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Terminologie, symbolique et valeur des éléments 	1h00	
Être capable d'enseigner le tumbling		14 H00
Être capable de proposer, d'analyser de faire évoluer des situations adaptées au niveau des gymnastes, d'utiliser les transferts, d'assurer la sécurité active et passive des pratiquants		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Installation et utilisation du matériel à disposition en fonction du public (respect des règles de sécurité) ▪ Les aides, manipulation et parades des éléments concernés ▪ Mise en place de situations d'apprentissage sur les éléments abordés (voir tableau récapitulatif) : utilisation de la "part-method " ▪ Connaissance des différents niveaux de pratique ▪ Méthodologie et utilisation d'outils d'observation (grilles...) 	1h00	Pratique
	1h00	Cours théoriques
	8h00	Pratique
	1h00	Cours théoriques
	1h00	Cours théoriques
Être capable de préparer et gérer un groupe en compétition		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La relation « entraîneur-entraîné » : attitude et comportement, adaptation aux différents publics ▪ Attitude et comportement du moniteur avant, pendant et après la compétition: échauffement – motivation - bilan 	1h00	Cours théoriques + Discussion et échanges
	1h00	d'expériences



Être capable de gérer l'entraînement en tumbling		9 H00
Être capable de mettre en place un programme de préparation physique en fonction de l'individu et des objectifs <ul style="list-style-type: none"> ▪ La respiration, la circulation et les filières énergétiques <ul style="list-style-type: none"> • Adaptation à l'effort de la circulation et respiration • Les différents types d'effort en tumbling ▪ Bases physiologiques de la préparation physique <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Identification des différents modes de contraction dans un programme de musculation • Identification des méthodes d'assouplissement ▪ Mise en place de séances de préparation physique générale : renforcement musculaire et assouplissement ▪ Mise en place de séances de préparation physique spécifique adaptées aux éléments abordés en technique: placement, répétitions, consignes 	1h00 1h00 1h00 1h00	Cours théoriques et pratiques Cours théoriques Travaux pratiques
Être capable d'élaborer une planification annuelle adaptée aux objectifs fixés et au public <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition des composantes de la planification - Méthode de construction - Outils d'évaluation ▪ Planification <ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale et spécifique (énergétique, renforcement musculaire, assouplissement) • Préparation technique et acrobatique ▪ Programmation et planification : application sur la saison compétitive du niveau fédéral benjamin minime à cadet ▪ Les différentes formes de travail adaptées au niveau : séries longues de base, le travail de l'acrobatie, les liaisons, le complet 	2h00 2h00	Cours théoriques Travaux pratiques
Être capable de composer un enchaînement <ul style="list-style-type: none"> ▪ Composition d'exercices jusqu'à 3,7 points de difficulté sur une série incorporant tous les éléments de base ou répondant à un règlement compétitif 	1h00	
Être capable de se situer dans l'environnement gymnique		5 H00
Être capable d'appréhender la structure du comité régional et de l'inter région <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le comité régional et l'inter région : Statut juridique, organisation, financement, missions et relations 	2h00	Cours théorique
Être capable d'appréhender la réglementation fédérale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Engagements et certificats médicaux, ▪ Programmes techniques F.F.G pour la filière jeunesse 9-12 ans 	1h00	Cours, utilisation de la brochure technique
Être capable de cerner l'organisation technique d'une compétition <ul style="list-style-type: none"> ▪ Secrétariat, matériel, secours, micro,.... 	1h00	Cours + Implication dans une organisation régionale minimum
Être capable d'encadrer un groupe en connaissant ses responsabilités <ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilités civile et pénale en relation avec l'encadrement en gymnastique <ul style="list-style-type: none"> • Déclaration d'accident • Premiers soins • Autorisation parentale • Prévention des risques en gymnastique • Assurance (transport et autres) • Absence non signalée • Faute de comportement (maltraitance...) 	1h00	Cours théorique



Epreuves de certification Moniteur fédéral Tumbling

Une séance pédagogique

Le candidat tire au sort deux sujets qu'il traitera séparément,

Temps de préparation : une heure

Le candidat doit effectuer par écrit la préparation de la séance de manière structurée. Les situations pédagogiques présentées devront permettre l'apprentissage de l'élément tiré au sort.

- Séance d'apprentissage sur piste avec un groupe d'application
Durée 30 minute (15 minutes pour chaque élément tiré au sort)

Coefficient 3

Au travers de cette épreuve est évaluée la capacité à enseigner le Tumbling

- Cette séance est suivie d'un entretien de 15 minutes

Coefficient 2

Au travers de l'entretien et de la préparation écrite sont évaluées les capacités à maîtriser les techniques de base et gérer l'entraînement.

1. Un QCM au travers duquel est évaluée la capacité à se situer dans l'environnement gymnique ***Coefficient 1***

Le niveau de pratique est un **pré requis**. Il doit être validé avant l'examen final moniteur.

Deux modalités de validation de la pratique sont possibles :

➤ En compétition :

Présenter la preuve (PV de résultat, palmarès) d'une participation à une compétition de Gymnastique Tumbling en filière interrégionale pour le moins, et avoir obtenu un total d'au moins 44,00 points (Exécution + Difficulté) sur l'ensemble des 2 séries des qualifications.

Référence : brochure règlements techniques Gymnastique Trampoline et sports acrobatiques.

➤ Epreuve :

Obtenir un total de 44,00 points (Exécution + Difficulté) lors de la réalisation de 2 exercices libres de 5 éléments/touches sans exigence de composition particulière.

Si le dernier élément n'est pas un salto, il doit pour le moins être un saut vertical qui sera apprécié dans sa tenue et son amplitude.

La roue prend une valeur de 0,1 point.

L'évaluation de l'exercice sera faite par un juge certifié, les fautes d'exécution et calcul de la difficulté correspondent à l'évaluation du code FIG.

Le diplôme de moniteur fédéral est délivré aux candidats qui obtiennent la moyenne générale aux épreuves de l'examen (60/120 points).



Entraîneur fédéral Tumbling

Contenu de formation
53 heures

Être capable de maîtriser les techniques de base		14H00
<p>Être capable de décrire et analyser les éléments techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bio mécanique : <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de déplacement et balayage angulaire • Déclenchement des rotations vers l'avant, vers l'arrière (rappel) • Déclenchement des vrilles (contact et aérienne) • Transfert de moment cinétique, • Moment d'inertie) ▪ Eléments de physiologie et d'anatomie : <ul style="list-style-type: none"> • Différents régimes de contraction musculaires • Anatomie Fonctionnelle : principales actions musculaires ▪ Analyse descriptive <ul style="list-style-type: none"> • d'éléments techniques: voir tableau récapitulatif • des séries longues "acro" • Acrobatie à partir de la rondade flip 	<p>2h00</p> <p>2h00</p> <p>9h00</p>	<p>Cours théoriques et travaux pratiques</p> <p>Utilisation support vidéo indispensable</p>
<p>Être capable d'utiliser la terminologie adaptée à ce niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Terminologie, symbolique et valeur des éléments 	<p>1h00</p>	
Être capable d'enseigner le tumbling		14H00
<p>Être capable d'assurer la sécurité active et passive des pratiquants</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Installation et utilisation du matériel à disposition, respect des règles de sécurité (rappel) ▪ Les aides, manipulation et parades des éléments concernés 	<p>1h00</p> <p>1h00</p>	<p>Pratique</p> <p>Cours théoriques</p>
<p>Être capable de proposer et d'analyser des situations adaptées au niveau des gymnastes, d'observer pour analyser, évaluer et corriger et faire évoluer les situations</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise en place de situations d'apprentissage sur les éléments sur les éléments appréhendés en analyse technique ▪ Utilisation de la "part method " et des différents supports pédagogiques ▪ Connaissance des différents niveaux de pratique ▪ Méthodologie et utilisation d'outils d'observation (grilles, vidéos, photos...) 	<p>9h00</p> <p>2h00</p> <p>1h00</p>	<p>Pratique</p> <p>Pratique</p> <p>Cours théoriques</p>



Être capable de gérer l'entraînement en tumbling		17 H00
Être capable de mettre en place un programme de préparation physique en fonction du gymnaste et des objectifs <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondissement sur la physiologie de l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> · Les filières énergétiques · Adaptation à l'effort, la récupération ▪ La préparation physique générale ▪ La préparation physique spécifique ▪ Mise en place de séances de préparation physique générale renforcement musculaire, étirements, récupération. ▪ Mise en place de séances de préparation physique spécifique adaptées aux éléments abordés, placement, répétitions, consignes, selon les publics 	2h00 1h00 1h00 1h00 1h00	Cours théoriques et travaux pratiques
Être capable d'élaborer une planification annuelle adaptée aux objectifs fixés et au public <ul style="list-style-type: none"> ▪ Planification : application sur la saison compétitive Identification des cycles d'entraînement Variation des charges ▪ Programmation : application sur la saison compétitive <ul style="list-style-type: none"> · préparation physique générale · préparation physique spécifique · préparation technique et difficultés supérieures · préparation mentale · récupération ▪ Les différentes formes de travail en tumbling : Relance, bases courtes ou longues, fin de libre, complet de base.... 	3h00 3h00	
Être capable d'assurer le suivi de l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnet d'entraînement ▪ Grille d'évaluation sur les paramètres de la performance ▪ Tests 	3h00	
Être capable d'identifier les habiletés mentales et d'utiliser les techniques de base de la préparation mentale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprentissage et perfectionnement des habiletés mentales Les cinq capacités de base et les techniques : <ul style="list-style-type: none"> · relâcher le corps et l'esprit : techniques de relaxation · réguler le niveau d'activation : techniques de respiration · techniques de communication · techniques de visualisation · techniques de concentration 	2h00	
Être capable de composer un enchaînement <ul style="list-style-type: none"> ▪ Composition d'exercices jusqu'à 6 points de difficulté sur une série 	2h00	

Être capable de se situer dans l'environnement gymnique		7 H00
Être capable d'appréhender la structure fédérale <ul style="list-style-type: none"> ▪ La Fédération Française de Gymnastique Statut juridique, organisation, missions 	5h00	Cours théoriques
Être capable d'appréhender la réglementation fédérale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaissance des règlements techniques et des programmes proposés par la FFG pour Filière Fédérale junior et senior et la Filière Jeunesse catégorie 13-14 ans 	2h00	Cours théoriques et utilisation de la brochure technique



Epreuves de certification Entraîneur fédéral Tumbling

Une **épreuve écrite** au travers de laquelle est évaluée la capacité à maîtriser les techniques. Schéma, analyse descriptive, biomécanique et musculaire d'éléments techniques.

Durée : 2 heures

Coefficient 2

1. **Epreuve pédagogique** au travers de laquelle sont évaluées les capacités à enseigner le Tumbling et gérer l'entraînement

Le candidat tire au sort deux éléments techniques : le premier pour l'apprentissage sur piste et le deuxième au trampoline.

Temps de préparation : 1 heure comprenant l'installation du matériel pour la séance piste

- a. **Une séance d'apprentissage d'un élément technique sur piste**

Durée de la séance: 30 minutes

Le candidat anime la séance sur piste avec un groupe de gymnastes

- Sur l'élément isolé: 15 minutes
- Sur la liaison de ce même élément: 15 minutes

Coefficient 3

- b. **Une séance d'apprentissage d'un élément technique au Trampoline**

L'élément est différent de celui enseigné sur la piste

Le candidat anime la séance au Trampoline avec un groupe de gymnastes

Durée de la séance: 15 minutes

Coefficient 2

- c. **Une séance de préparation physique**

Le candidat anime une séance de préparation physique en lien avec la séance sur piste et visant l'amélioration des qualités du tumbleur.

Durée de la séance : 15 minutes

Coefficient 1

- d. La séance est suivie d'un **entretien avec le jury.**

Durée de l'entretien : 10 minutes

Coefficient 1

2. Une **évaluation de la planification annuelle** de leur groupe réalisée durant les travaux pratiques en cours de formation

Coefficient 1

3. Un **entretien de 20 minutes à partir d'un rapport sur la structure affiliée à la Fédération Française de Gymnastique** dans laquelle le candidat a réalisé son stage pratique d'application.

Au travers de cette épreuve est évaluée la capacité à se situer dans l'environnement fédéral

Coefficient 1

Le diplôme d'entraîneur fédéral est délivré aux candidats qui obtiennent :

- La moyenne générale aux épreuves de l'examen : 110 / 220
- La moyenne en pédagogie : 70 / 140.

