



Fédération Française de Gymnastique

Guide

Formation fédérale

Activités et disciplines

gymniques d'expression

Édition 2009



Guide de formation 2009



SOMMAIRE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE	3
1 - Objectifs	3
2 - Principes généraux	3
3 - Organisation	5
4 - Règles d'inscription et certification	6
1 - DIPLÔMES D'ANIMATION ET D'INITIATION ACTIVITÉS GYMNIQUES D'EXPRESSION	7
Animateur fédéral des activités gymniques d'expression	8
Contenu de formation - 25 heures	8
Gymnastique rythmique - Initiateur fédéral.....	9
Contenu de formation - 35 heures	9
Gymnastique aérobic - Initiateur fédéral	10
Contenu de formation - 35 heures	10
Stage en alternance dans la structure	11
Épreuves certificatives gymnastique rythmique et aérobic.....	11
2 - DIPLÔMES D'ENTRAÎNEMENT DISCIPLINES GYMNIQUES D'EXPRESSION	13
Gymnastique rythmique.....	14
Moniteur fédéral	14
Contenu de formation - 105 heures	14
Trois modules.....	16
Épreuves certificatives	16
Entraîneur fédéral.....	17
Contenu de formation : 140 heures	17
Quatre modules	20
Gymnastique aérobic	21
Moniteur fédéral	21
Contenu de formation : 105 heures	21
Trois modules.....	23
Épreuves certificatives	23
Entraîneur fédéral.....	24
Contenu de formation:140 heures	24
Quatre modules	27
Certification entraîneur gymnastique rythmique et aérobic	28
Grilles d'évaluation	29
3 -PASSERELLES AVEC LES FILIÈRES PROFESSIONNELLES.....	31



Présentation générale

Le présent guide est le document de référence de la Fédération Française de Gymnastique en matière de formation de cadres. Il est complété chaque année par le calendrier des formations et des actions de perfectionnement proposées par la Fédération.

1 - Objectifs

Ce guide a pour objectif principal d'informer l'ensemble des acteurs de la formation sur les textes, les programmes, les contenus et les certifications, les prérogatives du titulaire de chaque diplôme

Il s'adresse aux personnes désireuses de s'inscrire dans un cursus de formation, aux dirigeants d'associations soucieux de former et de perfectionner leur encadrement. Il est l'outil indispensable pour les personnes chargées de la formation à tous les niveaux.

Le dispositif mis en place par la Fédération Française de Gymnastique répond à trois objectifs principaux :

- Formation des animateurs et initiateurs visant :
 - ✓ l'accueil des publics différenciés par leurs âges (enfants de 2 ans jusqu'au seniors) et par leurs motivations (pratique de loisir ou de compétition).
 - ✓ Au développement et à la diversification des pratiques d'animation et d'initiation sur l'ensemble des activités gymniques : acrobatiques, d'expression, d'éveil gymnique, de loisir/santé (cardio-vasculaires, entretien)
 - ✓ A la création d'associations dans le milieu rural, dans les Zones Urbaines Sensibles...
- Formation des moniteurs et entraîneurs répondant aux besoins d'encadrement des sept disciplines pour lesquelles la fédération a reçu délégation de pouvoir: Gymnastique Artistique Féminine, Gymnastique Artistique Masculine, **Gymnastique Rythmique, Gymnastique Aérobie**, Trampoline, Tumbling, Gymnastique Acrobatique
- Mise en adéquation formation - emploi
La filière fédérale est en priorité construite pour répondre à la formation des cadres bénévoles des associations, mais elle est aussi en cohérence avec les filières professionnelles. Elle permet d'obtenir des allègements de formation et/ou des équivalences entre les diplômes fédéraux et les diplômes professionnels de la filière de branche ou d'État.
La Fédération Française de Gymnastique est reconnue comme organisme de formation depuis 1993 sous le numéro d'agrément 11752046275.

2 - Principes généraux

1. *Le stagiaire entre en formation en fonction de son niveau d'intervention dans son club.*
2. *La formation est construite en référence à celle du pratiquant ou du gymnaste.*
3. *La formation est organisée sous forme d'addition de stages à thèmes accessibles indifféremment à des stagiaires en formation initiale ou en formation continue, en fonction des disponibilités et de la motivation du stagiaire.*

Le dispositif fédéral de formation de cadres repose sur :

- Des contenus de formation visant le développement des compétences mobilisées dans l'encadrement d'une pratique d'animation ou d'entraînement et organisés autour de quatre domaines de compétences :
 - ✓ Une formation par groupe d'activités correspondant aux compétences requises pour animer et initier aux activités acrobatiques ou d'expression permettant de valider :
 - l'animateur des activités gymniques acrobatiques et au choix du candidat l'initiateur dans une des disciplines : gymnastique artistique féminine ou masculine trampoline, tumbling, gymnastique acrobatique
 - ou l'animateur activités gymniques d'expression et au choix du candidat l'initiateur dans une des disciplines : **gymnastique rythmique, gymnastique aérobie**
 - ✓ Une formation par discipline correspondant aux compétences requises pour entraîner des gymnastes et permettant:
 - d'acquérir les fondamentaux de la discipline
 - d'accéder à la performance dans la discipline.

Elle est organisée par module permettant de valider :

- **le moniteur** en gymnastique artistique féminine, gymnastique artistique masculine, trampoline, gymnastique acrobatique, tumbling, **gymnastique rythmique ou gymnastique aérobie pour entraîner des gymnastes à acquérir les fondamentaux de la discipline**



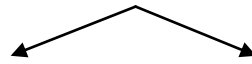
- **l'entraîneur** en gymnastique artistique féminine, gymnastique artistique masculine, trampoline, gymnastique acrobatique, tumbling, **gymnastique rythmique ou gymnastique aérobic pour entraîner: des gymnastes à la performance.**
 - ✓ Une formation correspondant aux compétences requises pour encadrer les activités gymniques pour les enfants de 2 à 6 ans (baby gym et éveil gymnique) et le public senior (plus e 50 ans) conduisant à la délivrance de :
 - l'animateur petite enfance
 - l'animateur des activités gymniques pour public senior
 - ✓ Une formation correspondant aux compétences requises pour l'encadrement des activités gymniques de loisir et de santé permettant de valider :
 - l'animateur et/ou l'instructeur des activités gymniques cardio-vasculaires
 - l'animateur et/ou l'instructeur activités gymniques d'entretien
- Des contenus de formation essentiellement centrés sur les aspects pratiques : techniques et pédagogiques
- Une formation par alternance
A chaque niveau, un stage d'application pratique est intégré à la formation. Il permet la mise en œuvre des compétences développées en cours de formation sous la responsabilité d'un tuteur.
- Une individualisation des parcours de formation
Les stagiaires peuvent construire leur parcours de formation en fonction de leurs motivations, des missions qui leur sont confiées dans le club. Leurs compétences déjà acquises peuvent être reconnues grâce à des allègements de formation ou des équivalences de diplômes.
- Une possibilité d'acquérir un diplôme par VAE
Tout ou partie d'un diplôme peut être obtenu par validation d'acquis d'expérience. Le candidat doit construire un dossier qui sera instruit par les responsables techniques nationaux de la formation.
- Une déconcentration des responsabilités
Les formations du niveau moniteur fédéral et entraîneur fédéral sont de la compétence de la Fédération Française de Gymnastique qui, par délégation, peut en confier la mise en œuvre aux inter-régions.
Les formations du niveau animateur et initiateur sont du ressort des comités régionaux.
- Des formateurs fédéraux certifiés
Les formations sont encadrées par des personnes certifiées « formateurs fédéraux » en fonction de leur niveau d'intervention et de l'activité ou de la discipline gymnique encadrée :
 - ✓ Formateur fédéral des activités gymniques acrobatiques pour l'animateur des activités gymniques acrobatiques et les initiateurs Gymnastique artistique féminine, Gymnastique artistique masculine, trampoline et Gymnastique acrobatique
 - ✓ **Formateur fédéral des activités gymniques d'expression pour l'animateur des activités gymniques d'expression et les initiateurs gymnastique rythmique et gymnastique aérobic**
 - ✓ **Formateur fédéral** Gymnastique artistique féminine, Gymnastique artistique masculine, trampoline, tumbling, gymnastique acrobatique, **gymnastique rythmique et gymnastique aérobic pour les niveaux moniteur et entraîneur**
 - ✓ Formateur des activités gymniques d'éveil gymnique pour l'animateur des activités gymniques de la petite enfance
 - ✓ Formateur des activités gymniques pour l'animateur des activités gymniques public senior
 - ✓ Formateur fédéral des activités gymniques loisir/santé pour l'animateur et instructeur activités gymniques cardio-vasculaires, d'entretien
- Un livret de formation
Un livret est remis à toute personne entrant en formation. Le stagiaire doit en assurer le suivi.
Chaque action réalisée doit être mentionnée et validée par la signature ou le tampon d'un responsable.
Le livret permet :
 - ✓ le suivi des actions de formation dans lesquelles le stagiaire est engagé
 - ✓ le suivi des actions fédérales auxquelles le stagiaire participe
 - ✓ la validation par le tuteur du stage d'application dans une structure de la Fédération Française de Gymnastique
 - ✓ les validations de chaque diplôme





3 - Organisation

Des formations organisées autour de compétences différenciées liées à deux fonctions



Animation / Initiation

Entraînement

Moniteur et entraîneur
Entraînement en autonomie pédagogique de gymnastes dans une discipline

Moniteur fédéral
Formation de base du gymnaste

Gymnastique rythmique

Coupes formations 123
Divisions critérium et critères

Gymnastique aérobic

Challenges libres
Catégories Fédérales

Entraîneur fédéral
Perfectionnement du gymnaste

Gymnastique rythmique

Coupe formation 4
Division fédérales et nationales
Fédérales, Nationales B

Gymnastique aérobic

Catégories Nationales

Animateur fédéral des activités gymniques d'expression
Animation en autonomie pédagogique d'un groupe de pratiquants sur les activités gymniques d'expression

Initiateur fédéral
Initiation en autonomie pédagogique d'un groupe de gymnastes dans une discipline

Gymnastique rythmique

Coupes Formation 1 2 3
Programmes d'animations et compétitifs régionaux et interrégionaux

Gymnastique aérobic

Basics – Fitstep –
Challenges découverte





4 - Règles d'inscription et certification

Animateur fédéral des activités gymniques d'expression

Initiateur fédéral

Conditions d'inscription

Accès direct à la formation
Licencié F.F.G.
Avoir 16 ans

Conditions de certification

Une seule certification valide l'animateur + l'initiateur dans une discipline

Avoir 16 ans

Critères :

- Participation active en formation
- Validation du stage de 20h minimum en structure
- Participation à une compétition ou animation régionale dans les secteurs organisation, jugement, capitanat
- Réussite aux épreuves de certification

Moniteur fédéral

Conditions d'inscription

Avoir 17 ans
Accès direct aux blocs de formation
Licencié F.F.G.

Conditions de certification

Avoir 17 ans
Accès direct aux blocs de formation
Critères :

- Participation active en formation
- Validation du stage de 70h minimum en structure par le tuteur
- Validation de chaque module en contrôle continu

Entraîneur fédéral

Conditions d'inscription

Avoir 18 ans
Licencié F.F.G.

Conditions de certification

Avoir 18 ans
Être titulaire AFPS ou PSC1

Critères :

- Validation du moniteur dans la discipline
 - Participation active en formation
- Validation du stage de 70h minimum en structure par le tuteur
- Participation à une compétition dans les secteurs organisation, jugement, capitanat
- Réussite aux épreuves de certification





Fédération Française de Gymnastique

∞1 -

DIPLÔMES D'ANIMATION ET D'INITIATION ACTIVITÉS GYMNIQUES D'EXPRESSION

Édition 2009



Animateur fédéral des activités gymniques d'expression

Contenu de formation - 25 heures

Animer et développer des pratiques artistiques d'expression pour un groupe loisir (enfant, adolescent, adulte)

<i>Compétences</i>	<i>Contenu de formation</i>	<i>Modalités et volume horaire de formation</i>
<i>Être capable de décomposer la musique et maîtriser la relation musique / mouvement</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La musique et sa décomposition : le tempo, la phrase musicale ▪ Les différents styles de musiques 	Cours spécifique+ utilisation dans les suivis de cours 2H
<i>Être capable d'utiliser différentes techniques de danse</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Différentes techniques de danse : classique, évolutions vers contemporain, jazz, folklore, traditionnelle, de caractère, salsa, hip-hop ... ▪ Respect des placements corporels 	Suivi de cours 10h00
<i>Être capable de comprendre les mécanismes régissant les mouvements du corps</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'équilibre, la qualité des appuis, les placements, les alignements segmentaires, les coordinations mises en jeu, la respiration ▪ Notions élémentaires d'anatomie appliquées au mouvement (les plans de mouvements, les ceintures, les chaînes musculaires) ▪ Prévention des microtraumatismes 	En appui sur les cours pratiques 5h00
<i>Être capable de composer des chorégraphies avec ou sans engins</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Modalités d'utilisation de l'espace, des dynamismes, des énergies... ▪ Les productions de groupes : effets chorégraphiques, la création, l'originalité, l'expression, les relations entre partenaires, coordination, synchronisation 	Théorie et pratique 8h00



Gymnastique rythmique - Initiateur fédéral

Contenu de formation - 35 heures

Compétences	Contenu de formation	Modalités et volume horaire de formation
<i>Être capable d'identifier et de prendre en compte les caractéristiques des engins pour mieux comprendre leurs mouvements</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les caractéristiques des engins ▪ Les problèmes et les principes d'action spécifiques à chaque engin 	2h00
<i>Être capable de comprendre la relation corps/engin</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compréhension des mécanismes intervenant dans les mouvements de l'engin: mise à distance de l'engin par rapport au corps, prises d'engin libres, relation corps/engin, coordinations mises en jeu ▪ Compréhension des exigences techniques dans les mouvements de l'engin : la continuité, le respect des plans, l'amplitude, la fluidité 	12h00 Formation principalement effectuée en situation pédagogique
<i>Être capable de comprendre la relation musique/mouvement</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche de la relation entre la musique et les mouvements 	Approche pratique du programme coupe formation Brochure « au rythme de la GR »
<i>Être capable d'appliquer les principes de base de l'organisation de séance</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes généraux de la construction de la séance ▪ découpage d'une séance ▪ organisation matérielle / sécurité ▪ organisation des exercices ▪ gestion du temps et gestion du groupe (variété des modalités pédagogiques) ▪ critères d'observation et d'évaluation... 	
<i>Être capable d'animer des séances ludiques, éducatives et motivantes</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Traitement de l'activité pour des enfants de 6 à 10 ans ▪ Utilisation d'un support rythmique ▪ Élaboration et conduite de séances sur les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - La coordination motrice - L'espace - Les partenaires - L'expression - Le rythme 	18h00 Formation principalement effectuée en situation pédagogique
<i>Être capable d'adapter son comportement au public</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes généraux de la conduite de séance ▪ Formation à l'observation ▪ Attitude et comportement 	
<i>Être capable de construire et diriger des échauffements</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes de base de l'échauffement ▪ Construction et animation d'échauffement 	
<i>Être capable de proposer une progression sur une saison</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisation à l'organisation d'une saison sur les programmes coupe formation 	3h00 Synthèse théorique



Gymnastique aérobic - Initiateur fédéral

Contenu de formation - 35 heures

Compétences	Contenu de formation	Modalités et volume horaire de formation
<i>Être capable d'utiliser la terminologie adaptée</i>	La terminologie de base <ul style="list-style-type: none"> • Pas de base aérobic et step • Membres supérieurs et main 	2h Pratique
<i>Être capable d'identifier les principes de base de l'activité et de s'approprier les imposés</i>	Les principes de base <ul style="list-style-type: none"> • Activation cardio-vasculaire • Coordination • Dissociation • Mémorisation Approche des imposés : Les basics - Les Séquences imposées fitstep (chorégraphique et basique) et des challenges (miroir et imposé) - Imposé B/M	Principes 4h Théorie Cours théoriques succincts et imagés Imposés 2h Théorie et pratique
<i>Être capable d'identifier les éléments de base</i>	Analyse de la grille des éléments du code challenge Description de l'enchaînement B/M et du challenge découverte Notions élémentaires de biomécanique <ul style="list-style-type: none"> • Les forces (définition, caractéristiques) • La notion d'équilibre 	4h Théorie et pratique Les analyses des gestes doivent aboutir à des mises en situations
<i>Être capable de repérer les différentes actions musculaires</i>	Notions élémentaires d'anatomie: <ul style="list-style-type: none"> • Le squelette (importance de l'alignement) • Les ceintures scapulaire et pelvienne • Les grands groupes musculaires et les régimes de contraction 	2h Théorie
<i>Être capable d'utiliser un support musical</i>	Écoute et utilisation des supports musicaux imposés	1h pratique
<i>Être capable d'appliquer les principes de base de l'organisation d'une séance</i>	Principes généraux de la construction de séance <ul style="list-style-type: none"> • Définition des objectifs • Découpage de la séance • Échauffement type cours LIA HILOW STEP • Organisation matérielle / sécurité • Organisation des exercices • Gestion du temps et du groupe • Critères d'observation et d'évaluation... 	8h Pratique
<i>Être capable de proposer des exercices adaptés au public, d'observer, de corriger et d'évaluer</i>	Situations d'apprentissage <ul style="list-style-type: none"> • Les basics • Les Séquences imposées Fitstep (chorégraphique et basique) • Séquences imposées Challenge (miroir et imposé) • Imposé B/M 	2h Pratique
<i>Être capable de conduire des échauffements types</i>	Principes de base de l'échauffement Construction des échauffements	2h Pratique - Théorie
<i>Être capable de conduire une séance de préparation physique</i>	La préparation physique générale (P.P.G) La préparation physique spécifique (P.P.S)	2h Pratique
<i>Être capable de proposer une progression sur une saison</i>	Sensibilisation à l'organisation d'une saison	2h Théorie
<i>Être capable d'assurer la sécurité des pratiquants</i>	Aides, manipulations, parades et respect des conditions de sécurité dans les apprentissages Prévention des microtraumatismes liés à la pratique Notions de premiers soins Attitude et comportement de l'éducateur	4h Pratique





Stage en alternance dans la structure

La formation est complétée par un stage dans la structure du stagiaire d'au minimum 20H sous la responsabilité d'un cadre référent désigné par le président du club en début de formation.

Ce stage permet au stagiaire de mettre en application les apports de la formation.

Validation du stage en situation

Le cadre référent valide les 20 heures d'animation et/ou d'initiation effectuées par le stagiaire dans l'association et émet un avis sur son savoir être et ses préparations de séances (fiche type dans livret de formation)

Épreuves certificatives gymnastique rythmique et aérobic

Une seule certification valide à la fois l'animateur des activités gymniques d'expression et un initiateur en gymnastique rythmique ou gymnastique aérobic suivant la discipline choisie par le candidat.

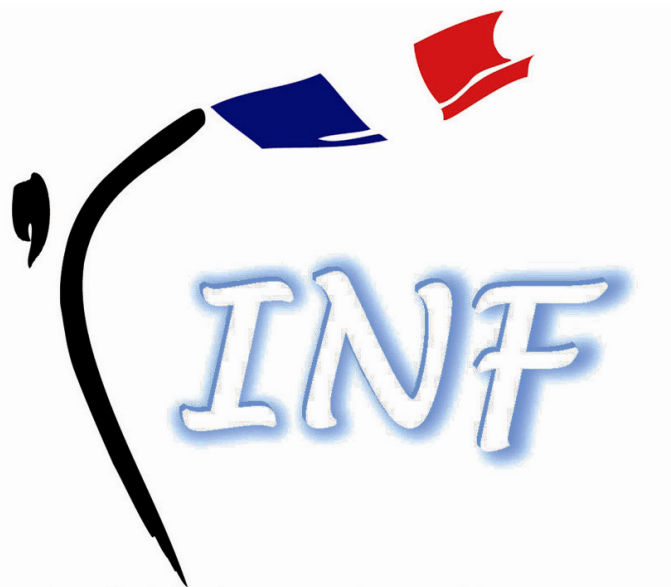
Cette certification est composée de trois mises en situations pratiques :

- conduite d'un échauffement
- conduite d'une séance d'animation sur un thème
- conduite d'un apprentissage technique dans la discipline choisie par le candidat

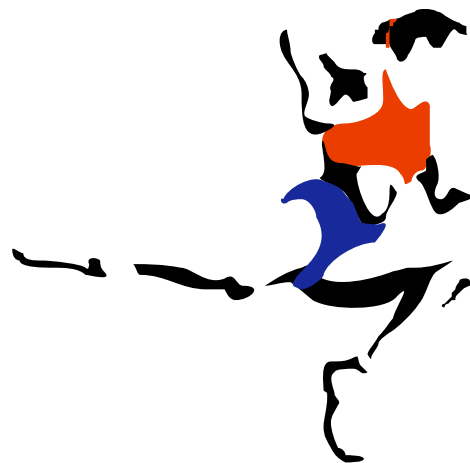
La région est libre de définir où et qui assure ces évaluations : dans la structure sous la responsabilité du cadre référent, en cours de formation, ou en évaluation terminale.

Des grilles d'évaluation sont proposées lors des formations de formateurs.





Institut National de Formation de la
Fédération Française de Gymnastique





Fédération Française de Gymnastique

**∞2 -
DIPLOMES
D'ENTRAÎNEMENT
DISCIPLINES GYMNiques
D'EXPRESSION**

Édition 2009



Gymnastique rythmique

Moniteur fédéral

Contenu de formation - 105 heures

Compétences	Contenus de formation	H
Parcours personnel de formation		
1 H		
<i>Être capable d'envisager un plan de formation individualisé</i>	Identifier ses besoins en formation en vue de l'amélioration de ses compétences dans le cadre de l'entraînement Droits à la formation continue Possibilités de financement de la formation professionnelle continue	1h
<i>Être capable de se situer dans les réseaux professionnels</i>	Branche professionnelle sport Fonction territoriale	
Prévention et protection des gymnastes		
1H		
<i>Être capable de participer au dispositif de lutte contre les incivilités, la violence, le dopage dans le sport</i>	Charte relative à la prévention des violences sexuelles dans le sport: Emprise mentale et dépendance, violence sexuelle, conduites dopantes et addictives Règles édictées par les fédérations Le dopage <ul style="list-style-type: none"> • Définition, effets et différents types • Réglementation générale sur la prévention et la lutte contre le dopage • Déroulement d'un contrôle anti-dopage Maltraitance physique et surentraînement Respect des juges	1h
Séance		
1H		
<i>Être capable de construire des séances adaptées au public et à la discipline</i>	Méthodologie de construction de séance (objectifs, contenus, évaluation) Cohérence entre les différentes séquences d'une même séance Temps consacré à chaque partie d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement général, échauffement spécifique adapté au contenu de la séance (Physiologie, anatomie) • Apprentissage des éléments de base • Notion de répétition / charge de travail • Place de la préparation physique : renforcement musculaire, étirement 	1h
Être capable d'utiliser la musique dans les différentes composantes de l'entraînement		
14 H		
<i>Être capable de reconnaître les notions rythmiques élémentaires</i>	Rythme corporel : Pratique élémentaire des rythmes simples	4h
	Solfège rythmique <ul style="list-style-type: none"> • caractère binaire ou ternaire • syncope, anacrouse, contretemps • valeur pointée, silence 	2h
<i>Être capable d'approcher la musique et le mouvement</i>	Transcription par le mouvement de la musique	4h
<i>Être capable de choisir une musique / objectifs pédagogiques</i>	Constitution d'une banque de supports musicaux	4h
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation physique en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		
18H		
<i>Être capable d'identifier les qualités physiques nécessaires</i>	Analyse des contraintes physiques de l'activité	4h
<i>Être capable de préserver l'efficacité des mouvements</i>	Anatomie fonctionnelle: Identification et compréhension du fonctionnement des ceintures, des chaînes musculaires, des articulations principales, des muscles principaux	4h
	Prévention des blessures, proprioception	3h
<i>Être capable de démontrer tout ou partie des gestes de la préparation physique et d'assurer les manipulations et aides</i>	Placements de base pour les exercices de référence Base du renforcement musculaire Équilibre musculaire et ajustement postural	4h
	Coordination	3h



Être capable de concevoir et mener un programme de préparation corporelle en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		36H
<i>Être capable de maîtriser la terminologie</i>	Terminologie de la danse classique Terminologie du code de pointage	1h
<i>Être capable de décrire, analyser, comprendre les mouvements, observer le décalage entre le geste réalisé et le geste de référence</i>	Identification et hiérarchisation des principes d'action (mécanisme des mouvements) et des critères d'exécution	6h
	Évaluation et observation Pertinence des consignes et des corrections	5h
<i>Être capable de conduire l'apprentissage des gestes de base de la préparation à la technique corporelle</i>	Les notions fondamentales à aborder : <ul style="list-style-type: none"> • Le développement du schéma corporel: le tronc, la colonne vertébrale, la cage thoracique, la tête et la nuque, les membres • Conscience du corps: poids, appuis, transfert du poids du corps lors des changements d'appuis • Principes et mécanismes de base régissant le corps : équilibre du corps (ligne et centre de gravité), tonus postural, latéralisation • Rythme et dynamique du mouvement Posture: placement du bassin, du dos, alignement des segments, placement de la tête, des bras, des membres inférieurs • Mobilité de la colonne vertébrale: différenciation, localisation et mobilisation des différentes parties du tronc • Amplitude des mouvements: allongement des segments, recherche d'ouverture maximale des membres inférieurs (articulation de la hanche) • Sens du mouvement juste en relation avec son intention expressive: harmonie entre la respiration 	10h
<i>Être capable de démontrer tout ou partie des gestes/mouvements et</i>	Technique de base Maîtrise des fondamentaux nécessaires à: <ul style="list-style-type: none"> • la mise en action, l'entretien et la finition des mouvements • l'enchaînement des actions entre elles 	12h
<i>Être capable d'exploiter les manipulations, aides</i>	Manipulations et aides nécessaires afin de garantir l'intégrité physique des pratiquants	2h
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation aux engins en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		27 H
<i>Être capable de maîtriser la terminologie</i>	Terminologie du code de pointage Terminologie technique	1h
<i>Être capable de décrire, analyser, comprendre les mouvements, observer le décalage entre le geste réalisé et le geste de référence</i>	Identification et hiérarchisation des principes d'action et des critères d'exécution	5h
	Évaluation et observation Pertinence des consignes et des corrections	5h
<i>Être capable de conduire l'apprentissage des gestes de base de la préparation à la technique aux engins</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise des fondamentaux (répertoire des manipulations de base) • Logiques de temps: dynamismes, rythmes, moments clés • Logiques d'espace: plans et sens • Compatibilités dans le choix des éléments corps/engin • Transferts d'énergies entre le corps et l'engin: participation corporelle dans toutes les phases de manipulation (impulsion, entretien, finition, liaison avec l'élément qui suit) • Relâchement de la prise de l'engin • Mise à distance de l'engin par rapport au corps 	4h
<i>Être capable de démontrer tout ou partie des gestes et mouvements</i>	Technique de base	10h
<i>Être capable d'adapter l'organisation pédagogique</i>	Organisation spatiale et matérielle	1h
<i>Être capable de garantir l'intégrité physique des gymnastes</i>	Manipulations et aides nécessaires	1h
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation acrobatique en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		7H
<i>Être capable de conduire les gestes de base de préparation acrobatique</i>	Fondamentaux de la préparation acrobatique	7h





Trois modules

La formation est constituée de trois modules que la stagiaire peut suivre dans l'ordre de son choix et en fonction des offres de formation

<i>Préparation physique Musique 35h</i>	<i>Technique corporelle Technique engin 35h</i>	<i>Pédagogie 35h</i>
Parcours de formation 1h	Technique corporelle	Préparation acrobatique 2h
Prévention/protection des gym 1h	Terminologie 1h	Séance 1h
Préparation physique 18h	Critères de réussite et principes d'action 6h	Banque de supports musicaux 4h
Préparation acrobatique 5h	Technique de base (pratique) 12h	Mise en situation pédagogique 28h
Rythme corporel 4h	Technique engins	Observation des comportements
Solfège rythmique 2h	Terminologie 1h	Pertinence des consignes et corrections
Relation musique mouvement 4h	Critères de réussite et principes d'action 5h	Aides, manipulations
	Technique de base 10h	Organisation pédagogique
		Progressions techniques et pédagogiques de base

Épreuves certificatives

1. Validation de la participation active à la formation sur chacun des modules : implication, participation, préparations et pratique personnelle
2. Validation du stage en situation par le tuteur
Le tuteur valide les 70 heures effectuées par le stagiaire dans l'association et émet un avis sur son savoir être et ses préparations de séances (fiche type dans livret de formation)
3. Évaluation de chaque module sous forme de contrôle continu en cours de formation

<i>Préparation physique de base</i>	<i>Technique corporelle et à l'engin</i>	<i>Pédagogie</i>
Compétences évaluées		
Évaluation des connaissances anatomiques et mécaniques liées au mouvement	Évaluation du niveau technique des candidats : application des principes mécaniques, respect des directions, aisance relation musique mouvement	Évaluation de la l'observation des enfants, des consignes et des corrections apportées
Modalités d'évaluation		
Mise en place d'un circuit ou d'ateliers sur l'un des thèmes suivants : proprioception, prévention des blessures, renforcement musculaire et coordination. Justification des exercices proposés	Réalisations de 5 séquences à mains libres Réalisation d'une séquence à un engin tirée au sort	Observation sur une séance dirigée par un entraîneur Intervention sur les gymnastes pour apporter des corrections sur les placements corporels et sur la relation corps / engin



Gymnastique rythmique

Entraîneur fédéral

Contenu de formation : 140 heures

Compétences	Contenus de formation	H
Prévention et protection des gymnastes		
<i>Être capable de participer au dispositif de lutte contre les incivilités, la violence, le dopage dans le sport</i>	Charte relative à la prévention des violences sexuelles dans le sport: Emprise mentale et dépendance, violence sexuelle, conduites dopantes et addictives Règles édictées par les fédérations Le dopage <ul style="list-style-type: none"> • Définition, effets et différents types • Réglementation générale sur la prévention et la lutte contre le dopage • Déroulement d'un contrôle anti-dopage Maltraitance physique et surentraînement Respect des juges	1h
Démarche d'entraînement		
<i>Être capable de comprendre la performance en gymnastique rythmique</i>	Les paramètres de la performance	1h
Planification annuelle		
<i>Être capable d'évaluer les capacités physiques, les aptitudes motrices, les aptitudes mentales et intellectuelles des gymnastes</i>	Définition des qualités physiques, habiletés motrices et bio informationnelles, aptitudes mentales et intellectuelles	3h
<i>Être capable de hiérarchiser les objectifs dans le temps</i>	Les étapes de développement du gymnaste du débutant à l'expert Plan de carrière	3h
<i>Être capable de planifier la saison sportive</i>	Principes de planification et de programmation Principes de définition des charges d'entraînement Dynamique des charges	4h
Être capable d'utiliser la musique dans les différentes composantes de l'entraînement		
<i>Être capable d'élargir sa culture musicale</i>	Différents styles musicaux	4h
<i>Être capable d'approcher la musique et le mouvement</i>	Transcription par le mouvement de la musique	3h
<i>Être capable de choisir une musique en fonction des objectifs pédagogiques</i>	Constitution d'une banque de supports musicaux	
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation physique en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		
<i>Être capable de préserver l'efficacité des mouvements</i>	Anatomie fonctionnelle: <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre musculaire • Ajustement postural • Mise en action, entretien, finition des mouvements spécifiques • Fonctionnement du couple articulation /groupe musculaire • Régimes de contraction musculaire au service du mouvement • Connaissances physiologiques 	2h
<i>Être capable de définir les objectifs de développement physique en cohérence avec les capacités de la gymnaste</i>	Connaissance et maîtrise des outils d'évaluation, des batteries de tests afin de déterminer les profils des gymnastes	3h
<i>Être capable de développer les qualités physiques et neuromusculaires</i>	Souplesse, coordination, filières énergétiques (anaérobie alactique et aérobie) renforcement musculaire spécifique Démonstration et conduite des exercices de référence Manipulations et aides nécessaires	11h



Être capable de concevoir et mener un programme de préparation corporelle en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		39H
<i>Être capable de décrire, analyser, comprendre les mouvements, observer le décalage entre le geste réalisé et le geste de référence</i>	Anatomie fonctionnelle au service de l'analyse des mouvements spécifiques (fondamentaux et groupes corporels) <ul style="list-style-type: none"> le fonctionnement des articulations et rôle des ligaments les principales chaînes musculaires et leurs fonctions 	4h
	Identification et hiérarchisation des principes d'action et des critères d'exécution	5h
	Évaluation et observation Pertinence des consignes et corrections	4h
<i>Être capable de conduire l'apprentissage des gestes de base de la préparation à la technique corporelle</i>	Maîtrise des fondamentaux nécessaires à: <ul style="list-style-type: none"> la mise en action, l'entretien et la finition des mouvements l'enchaînement des actions entre elles <ul style="list-style-type: none"> Schéma corporel: le tronc, la colonne vertébrale, la cage thoracique, la tête et la nuque, les membres Principes et mécanismes de base régissant le corps : équilibre du corps (ligne et centre de gravité), tonus postural Conscience du corps: poids, appuis, transfert du poids du corps lors des changements d'appuis Rythme et dynamique du mouvement Posture: placement du bassin, du dos, alignement des segments, placement de la tête, des bras, des membres inférieurs Mobilité de la colonne vertébrale: différenciation, localisation et mobilisation des différentes parties du tronc Amplitude des mouvements: allongement des segments, recherche d'ouverture maximale des membres inférieurs (articulation de la hanche)... Sens du mouvement juste en relation avec son intention expressive: harmonie entre la respiration et le mouvement 	6h
	Connaissance des variables et critères de complexification des mouvements de base <ul style="list-style-type: none"> coordination bras/jambes manipulation facilitatrice à l'engin variation des dynamismes, rythmes et vitesses variation de l'utilisation de l'espace: plans, directions, sens, orientations, niveaux 	10h
<i>Être capable de démontrer tout ou partie des gestes et mouvements</i>	Technique de base	8h
<i>Être capable de prévenir les pathologies</i>	Connaissance des pathologies spécifiques Orientation des gymnastes vers les spécialistes autorisés	2h
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation aux engins en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		32H
<i>Être capable de décrire, analyser, comprendre les mouvements, observer le décalage entre le geste réalisé et le geste de référence</i>	Identification et hiérarchisation des: <ul style="list-style-type: none"> Principes d'action Critères d'exécution 	2h
	Évaluation et observation Pertinence des consignes et des corrections	5h
<i>Être capable de conduire l'apprentissage des gestes de base de la préparation à la technique aux engins</i>	Analyse d'éléments complexes	5h
	Connaissance des variables et critères de complexification des mouvements de base <ul style="list-style-type: none"> coordination avec un élément corporel variation des dynamismes, rythmes et vitesses variation de l'utilisation de l'espace: plans, directions, sens, orientations, niveaux utilisation d'autres parties du corps perte de repères visuels échanges avec partenaires 	14h



<i>Être capable de démontrer tout ou partie des gestes et mouvements</i>	Technique de base	5h
<i>Être capable d'adapter l'organisation pédagogique</i>	Organisation spatiale et matérielle	1h
Être capable de concevoir et mener un programme de préparation acrobatique en utilisant des méthodes adaptées à l'âge et au niveau de la gymnaste		6H
<i>Être capable de mobiliser les connaissances biomécaniques</i>	Biomécanique appliquée à la de préparation acrobatique	1h
<i>Être capable de conduire les apprentissages des exercices préparatoires</i>	Techniques de base de l'activité acrobatique pour l'apprentissage de : <ul style="list-style-type: none"> • l'ATR (« le placement de dos ») • la roue • les souplesses avant et arrière • les roulades Utilisation en toute sécurité le matériel pédagogique : spécificité du matériel, positionnement et utilisation Aides sur les moments clés des acrobaties	5h
Être capable de mener un projet chorégraphique		28H
<i>Être capable de réaliser des montages musicaux</i>	Décomposition des musiques (<i>Voir item Être capable d'utiliser la musique dans les différentes composantes de l'entraînement</i>)	2h
<i>Être capable de développer la capacité de la gymnaste à percevoir, découvrir et structurer l'espace</i>	Notions d'espaces utilisés, créés par le corps, par l'engin Déplacements, trajectoires, niveaux	4h
<i>Être capable de développer la capacité de l'enfant à percevoir, découvrir et structurer le temps</i>	Écoute musicale Développement de la perception auditive: <ul style="list-style-type: none"> • différenciation des familles d'instruments • perception de la mélodie • perception de la pulsation (au temps, à la mesure) • notions de durées • distinction des phrases musicales • perception des temps forts/faibles • perception des accents • perception des variations de tempo • perception des divisions ternaires et binaires 	3h
	Pratique élémentaire des rythmes simples	2h
<i>Être capable de développer la capacité de l'enfant à percevoir, mémoriser et traduire corporellement une musique produite ou écoutée</i>	Mémorisation et reproduction corporelle de thèmes mélodiques et rythmiques <ul style="list-style-type: none"> • transcription de cellules rythmiques par des pas codifiés • pratique élémentaire de rythmes simples: lecture, mémorisation et reproduction corporelle de thèmes mélodiques et rythmiques par la voix, les mains, les pieds, les instruments à percussion (peau/bois/métal) 	3h
Être capable de mener un projet chorégraphique pour un exercice d'ensemble		
<i>Être capable de développer la capacité de l'enfant à percevoir, découvrir et structurer sa relation aux autres</i>	Notions de relations et collaborations entre partenaires dont les porters Notions de formations Notions de rôles	5h
<i>Être capable d'utiliser les différentes modalités de mise en relation entre partenaires pour créer des effets chorégraphiques</i>	Création d'espaces (formations et changements de formations) <ul style="list-style-type: none"> • seul, à plusieurs • avec ou sans engin • à franchir, à contourner, à traverser 	4h
<i>Être capable d'utiliser les différentes modalités d'échanges d'engin entre les partenaires pour créer des effets chorégraphiques</i>	Modalités d'échanges en fonction de la spécificité des engins - trajectoires d'engins: au sol, dans l'espace aérien	4h
<i>Être capable de développer la capacité à percevoir, découvrir et structurer son corps dans l'espace commun</i>	Notions de placement et d'orientation par rapport aux autres gymnastes	1h





Quatre modules

La formation est constituée de quatre modules que la stagiaire peut suivre dans l'ordre de son choix en fonction des offres de formation

<p><i>Module dominante préparation physique</i> 36h</p> <p>Démarche d'entraînement 1h Prévention et protection des gymnastes 1h Planification 10h Préparation Physique 16h Pathologies spécifiques 2h Préparation acrobatique 6h</p>	<p><i>Module dominante technique</i> 34h</p> <p>Technique corporelle 22h Technique engin 12h</p>
<p><i>Module dominante composition</i> 35h</p> <p>Musique 7h Projet chorégraphique 28h</p>	<p><i>Module dominante pédagogie</i> 35h</p> <p>Pédagogie sur la technique corporelle 15h Pédagogie sur la technique à l'engin 20h</p>



Gymnastique aérobic

Moniteur fédéral

Contenu de formation : 105 heures

Compétences	Contenus de formation	
Prévention et protection des gymnastes		1H
<i>Être capable de participer à la protection de la santé des gymnastes</i>	Démarche prophylactique	
Séance		1H
<i>Être capable de construire des séances adaptées au public et à la discipline</i>	Cohérence entre les différentes séquences d'une même séance Déterminer la durée des séquences: <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement général, échauffement spécifique adapté au contenu de la séance (Physiologie, anatomie) • Apprentissage des éléments/notion de répétition/charge de travail • Place de la préparation physique (renforcement musculaire, étirements) Connaissances physiologiques, psychologiques des gymnastes	
Planification annuelle		2H
<i>Être capable de planifier la saison sportive</i>	Principes de planification et de programmation Principes de définition des charges d'entraînement et dynamique des charges	
<i>Être capable d'évaluer</i>	Évaluation prédictive, formative et sommative	
<i>Être capable de prévoir les différents indicateurs de réussite</i>	Outils d'évaluation: fiches d'évaluation, de suivi de progression, de résultats compétitifs	
	Vidéothèque pour mesurer les progrès accomplis	
<i>Être capable de réaliser et de justifier des ajustements</i>	Création et utilisation d'outils d'évaluation de la planification	
	Principes d'adaptation et d'ajustement de la planification	
Préparation physique de base		28H
<i>Être capable d'utiliser les connaissances anatomiques et physiologiques nécessaires à la construction et à la conduite d'un programme de préparation physique</i>	Anatomie fonctionnelle - Régimes de contraction musculaires Filières énergétiques - Bases anatomo-physiologiques de la souplesse	
	Programme, gestes et matériels de préparation physique générale en vue: <ul style="list-style-type: none"> • de l'acquisition de l'alignement • du développement de la capacité aérobie • du respect de l'équilibre musculaire (poids de corps) • du renforcement des muscles profonds (poids de corps) Méthodes (renforcements musculaire avec poids de corps, cardiovasculaire et souplesse) Organisations pédagogiques Démonstration des gestes Manipulations ou aides nécessaires	
Préparation technique de base		35H
<i>Être capable d'utiliser les connaissances biomécaniques</i>	Biomécanique appliquée aux éléments de base	
<i>Être capable d'enseigner les habiletés motrices de base dans le respect des placements</i>	Pas de bases, positions et mouvements de bras de base, positions de mains Appuis manuels sur différentes positions de corps jusqu'à l'ATR	
<i>Être capable d'enseigner les éléments de base dans le respect de la technique et de l'intégrité physique des gymnastes</i>	Méthodologie d'enseignement *Sauts : avec un quart de rotation transversale et rotation longitudinale Différentes formes dans le saut : groupé, carpé, cosaque écart antéropostérieur *Force dynamique : pompe plio et équerre renversée projection à l'appui dorsal *Force statique: équerre *Équilibre et souplesse : pivot et I	
<i>Être capable d'enseigner les fondamentaux de base nécessaires aux porters en toute sécurité</i>	Prises Placements porteurs et voltigeur Notion d'équilibre à plusieurs	



Perfectionnement technique		6H
<i>Être capable de mettre en œuvre des séances d'apprentissage d'éléments techniques</i>	Principes de complexification des éléments et des porters	
Démarche de construction chorégraphique d'un enchaînement		10H
<i>Être capable de démontrer en toute sécurité toute ou partie des gestes de base de la préparation gymnique</i>	Précision du geste démontré Maintien de la forme physique	
<i>Être capable de choisir une stratégie de construction d'un enchaînement répondant à la réglementation et en rapport au(x) profil(s) du (es) gymnaste(s)</i>	Code de pointage et règlements techniques Réglementation des différentes catégories Profil des gymnastes : morphologie, capacités physiques, habiletés motrices, niveau technique, motivation et vécu artistique	
<i>Être capable de choisir une musique dont les caractéristiques correspondent au(x) gymnaste(s)</i>	Différents styles de musiques et de danse Plan musical en vue du montage musical : connaissances musicales, logiciels de montage musical	
<i>Être capable d'identifier les transitions et liaisons en fonction des qualités du ou des gymnastes</i>	Composition d'enchaînement de différentes catégories: <ul style="list-style-type: none"> • Choix des difficultés et des porters adaptés à la catégorie et au niveau technique des gymnastes • Choix des transitions en fonction des points forts et points faibles • Complexité des séquences en fonction de la gymnaste : coordination, vitesse gestuelle, souplesse, vécu artistique 	
<i>Être capable d'organiser le contenu dans le temps et dans l'espace</i>	Durée totale du mouvement, proportion de la durée réservée à chacun des composants: difficultés, transition et liaison, séquences. Utilisation des différents paramètres de l'espace : la surface de pratique, des différentes hauteurs, variation des déplacements, des formations	
<i>Être capable de proposer les étapes d'apprentissage</i>	Apprentissage de la gestuelle dans une forme correcte sans contrainte de rythme des parties de l'enchaînement Liaison avec les parties précédentes et suivantes Rémédiations en fonction de la réalisation des gymnastes	
Préparation artistique		20H
<i>Être capable de décomposer la musique</i>	Écoute, perception, mémorisation d'une musique : sa structure, les différentes dynamiques et accentuations Le tempo, la phrase musicale, la mélodie, les accents, le bloc, le rythme	
<i>Être capable d'utiliser différents styles de danse et de musique</i>	Caractéristiques des styles A partir d'un geste de base variation de modalités d'exécution : intensité, fluide, saccadé etc.	
<i>Être capable de conduire la préparation corporelle</i>	Apprentissages des exercices au travers: <ul style="list-style-type: none"> • Barre de danse, barre à terre, milieu... • Échauffements en musique Utilisation des différents outils pédagogiques : musique, miroirs et matériel pédagogique divers Travail d'expression, d'improvisation, de mimes	
Préparation à la compétition		2H
<i>Être capable de s'approprier les connaissances réglementaires</i>	Réglementation technique spécifique à la compétition de référence Réglementation médicale en vigueur	
<i>Être capable de mettre en place les routines de compétition dans le cadre de l'entraînement à la compétition</i>	Construction des échauffements généraux et spécifiques en fonction: <ul style="list-style-type: none"> - détermination des orientations techniques en fonction de la gymnaste (au regard de la réglementation, du programme technique de référence et/ou du code de pointage, des objectifs à moyen et long terme) Modélisation de la situation de compétition Principes de gestion de la compétition	





Trois modules

La formation est constituée de trois modules que le stagiaire peut suivre dans l'ordre de son choix en fonction des offres de formation

<i>Module à dominante préparation physique</i> 36h	<i>Module à dominante préparation artistique et composition chorégraphique</i> 35h	<i>Module à dominante préparation technique</i> 34h
Préparation physique : 15h	Préparation physique : 7h	Préparation physique : 6h
Préparation Artistique : 8h	Préparation Artistique : 6h	Préparation artistique : 6h
Préparation technique : 5h	Préparation technique : 16h	Préparation technique : 14h
Construction chorégraphique : 5h	Construction chorégraphique: 5h	Préparation à la compétition : 2h
Séance : 1h	Prévention et protection des gymnastes : 1h	
Planification : 2h		

Épreuves certificatives

- Validation de la participation active à la formation sur chacun des modules : implication, participation, préparations
- Validation du stage en situation par le tuteur
Le tuteur valide les 70 heures effectuées par le stagiaire dans l'association et émet un avis sur son savoir être et ses préparations de séances (fiche type dans livret de formation)
- Évaluation de chaque module sous forme de contrôle continu en cours de formation

Compétences évaluées		
Validation de la compétence sur la préparation <u>physique</u>	Validation de la compétence 1. sur la préparation <u>artistique</u> 2. sur la construction <u>chorégraphique</u>	Validation de la compétence sur la préparation <u>technique</u>
Modalités d'évaluation		
Conduite d'exercices de renforcement musculaire ou de souplesse	1. Conduite une séquence en musique : échauffement ou apprentissage des pas de base 2. Présentation d'une chorégraphie répondant aux exigences des catégories	Conduite d'une séquence d'apprentissage d'un porter ou d'un élément



Gymnastique aérobic

Entraîneur fédéral

Contenu de formation:140 heures

Compétences	Contenus de formation	H
Environnement		4H
<i>Être capable d'analyser la structuration de l'environnement fédéral</i>	Environnement fédéral: Statuts et prérogatives des comités départementaux, régionaux, zone, centres locaux et régionaux, structures de haut niveau Structures associatives : organisation d'un club, d'un centre local et prérogatives des dirigeants et salariés Différenciation des objectifs en fonction des structures d'entraînement : club, structures régionales etc. Modalités d'accès au haut niveau : démarche administrative et technique pour entrer en pôle	
Prévention et protection des gymnastes		4H
<i>Être capable de participer au dispositif de lutte contre les incivilités, la violence, le dopage dans le sport</i>	Charte relative à la prévention des violences sexuelles dans le sport: Emprise mentale et dépendance, violence sexuelle, conduites dopantes et addictives Règles édictées par les fédérations Le dopage <ul style="list-style-type: none"> • Définition, effets et différents types • Réglementation générale sur la prévention et la lutte contre le dopage • Déroulement d'un contrôle anti-dopage Maltraitance physique et surentraînement Respect des juges	
<i>Être capable d'appliquer et de faire appliquer les règles de fonctionnement et de comportement dans le gymnase</i>	Réglementation concernant les devoirs et responsabilité civile et pénale des différents acteurs Encadrement des mineurs Règlement propre aux installations utilisées	
Préparation physique par des méthodes adaptées à l'âge et au niveau des gymnastes		28H
<i>Être capable d'identifier les qualités physiques spécifiques de ses gymnastes en regard de celles requises en fonction des objectifs</i>	Contraintes physiques générales et spécifique de l'activité Tests	
<i>Être capable de conduire un programme individualisé de préparation physique spécifique</i>	Programme individualisé de préparation physique spécifique en vue: <ul style="list-style-type: none"> • du maintien de l'alignement dans le mouvement • du développement de la vitesse maximale aérobic • du respect de l'équilibre musculaire • du renforcement des muscles profonds avec poids de corps (y compris proprioception) • du développement de l'explosivité • du développement de l'endurance spécifique • du maintien de l'alignement dans le mouvement Méthodes (renforcements musculaire, cardiovasculaire et souplesse) Gestes et matériels Organisations pédagogiques Planification de la préparation physique	
<i>Être capable d'évaluer la pertinence des programmes</i>	Indicateurs de réussite Utilisation des outils d'évaluation	



Perfectionnement technique		46H
<i>Être capable d'utiliser les connaissances biomécaniques</i>	Biomécanique en lien avec le programme de préparation technique	
<i>Être capable de mettre en œuvre des séances d'apprentissage d'éléments techniques</i>	Méthodologie d'enseignement des * Sauts Saut vertical avec rotation jusqu'à 720° Saut arrivée pompe avec 360° rotation longitudinale Combinaison de forme et de rotation longitudinale 360° * Force dynamique : Combinaison des pompes avec rotation longitudinale ou transversale Équerre projection 1/2 tour longitudinal *Force statique: Équerre 1 tour *Équilibre et souplesse: Pivot 2 tours, Pivot combiné au I libre, Illusion * Mise en œuvre des séances d'apprentissage de porters statiques à 2, 3 ou 6	
<i>Être capable d'évaluer la pertinence de ces programmes</i>	Outils d'évaluation et fiches de recueil de données : <ul style="list-style-type: none"> • Vidéos régulières pour mesurer les progrès accomplis • Fiche de suivi de progression - de réussite d'éléments - de résultats compétitifs 	
Démarche de construction chorégraphique d'un enchaînement		20H
<i>Être capable de démontrer</i>	Démonstration en toute sécurité toute ou partie des gestes de base de la préparation gymnique : précision du geste démontré et maintien de la forme physique	
<i>Être capable de choisir une stratégie de construction d'un enchaînement</i>	Profil des gymnastes : morphologie, capacités physiques, habiletés motrices, niveau technique, motivation et vécu artistique Construction d'un enchaînement répondant à la réglementation et en rapport au(x) profil(s) du (es) gymnaste(s)	
<i>Être capable de choisir une musique/ gymnaste(s)</i>	Différents styles de musiques et de danse Plan musical en vue du montage musical : connaissances musicales, logiciels de montage musical	
<i>Être capable d'identifier la tâche de chacun dans les porters</i>	Les qualités des gymnastes adaptées au rôle de porteur et voltigeur	
<i>Être capable d'identifier les transitions et liaisons en fonction des qualités du ou des gymnastes</i>	Composition d'enchaînement de différentes catégories: * Choix des difficultés et des porters adaptés à la catégorie et au niveau technique des gymnastes *Choix des transitions en fonction des points forts et points faibles *Complexité des séquences en fonction de la gymnaste : coordination, vitesse gestuelle, souplesse, vécu artistique	
<i>Être capable d'adapter sa démarche d'apprentissage</i>	Adaptation en fonction du vécu, de l'âge, du temps d'entraînement et des attentes des gymnastes : démarche directive ou participative et utilisation de la dynamique de groupe	
<i>Être capable de proposer les étapes d'apprentissage</i>	Complexification des parties d'enchaînement par intégration des critères : rythme, amplitude, déplacement, relation musique/mouvement, explosivité des gestes et interprétation	
Préparation artistique		32H
<i>Être capable de choisir un support musical / objectif</i>	Exploitation par le corps de quelques notions musicales	
<i>Être capable de conduire des séquences avec des objectifs différenciés</i>	Conduite de séquences ayant pour objectifs : * développement la coordination * capacité à s'exprimer en public * coopération * notions d'espace	



<i>Être capable d'utiliser différents styles de danse et de musique</i>	Apprentissages des exercices au travers: barre de danse, barre à terre, milieu... et échauffements en musique	
	Utilisation des différents outils pédagogiques : musique, miroirs et matériel pédagogique divers	
	Travail d'expression, d'improvisation, de mimes	
<i>Être capable d'intégrer ces exercices dans l'entraînement et la gestion de la compétition</i>	La détermination des objectifs Planification du développement des habiletés mentales Mise en place d'un rituel d'avant la compétition et de gestion des temps d'attente durant la compétition L'entraînement modelé Mise en place de temps d'interventions théoriques: présentation, diffusion, analyse, explication	
Préparation mentale		4H
<i>Être capable de s'approprier les principes généraux de la préparation mentale</i>	Les outils de la préparation mentale Les caractéristiques des gymnastes performants Approche de l'humain dans sa globalité Les paramètres de réussite en compétition La confiance en soi et le potentiel de performance mentale Le développement des "habiletés mentales"	
<i>Être capable de conduire les apprentissages de base de la préparation mentale dans le cadre de séquence spécifique</i>	Les techniques visant à réguler le niveau d'activation: technique de respiration et de relaxation Les techniques visant à améliorer la concentration et la qualité de l'apprentissage: techniques de concentration et de visualisation (ou imagerie mentale) Les techniques visant à développer la confiance: sophrologie; relation entraîneur/entraîné; communication constructive et positive Adaptation des exercices au besoin de la discipline	
<i>Être capable d'intégrer ces exercices dans l'entraînement et la gestion de la compétition</i>	La détermination des objectifs Planification du développement des habiletés mentales Mise en place d'un rituel d'avant la compétition et de gestion des temps d'attente durant la compétition L'entraînement modelé Mise en place de temps d'interventions théoriques: présentation, diffusion, analyse, explication	
Préparation à la compétition		2H
<i>Être capable de mettre en place les routines de compétition dans le cadre de l'entraînement à la compétition</i>	Construction des échauffements généraux et spécifiques en fonction: - détermination des orientations techniques en fonction de la gymnaste (au regard de la réglementation technique, du programme technique de référence et/ou du code de pointage, des objectifs à moyen et long terme) Modélisation de la situation de compétition Principes de gestion de la compétition	
<i>Être capable de gérer les gymnastes en compétition</i>	Gestion du stress : régulation du niveau d'activation de l'entraîneur Capacité à développer l'émulation, l'entraide et le sentiment d'appartenance au groupe Identification des rôles de chacun, afin de gérer une dynamique favorable à la réussite du projet compétitif Respect du travail des juges par les entraîneurs et les gymnastes (connaissance de la réglementation)	





Quatre modules

La formation est constituée de quatre modules

Module 1 : 35h

Préparation physique adaptée à l'individu	7h
Préparation artistique	8h
Perfectionnement technique	10h
Biomécanique	8h
Prévention et protection des gymnastes	2h

Module 2 : 35h

Préparation physique adaptée à l'individu	7h
Préparation artistique	8h
Perfectionnement technique	10h
Démarche de construction chorégraphique	8h
Environnement	2h

Module 3 : 35h

Préparation physique adaptée à l'individu	7h
Préparation artistique	8h
Perfectionnement technique	10h
Démarche de construction chorégraphique	6h
Préparation mentale	4h

Module 4 : 35h

Préparation physique adaptée à l'individu	7h
Préparation artistique	8h
Perfectionnement technique	10h
Démarche de construction chorégraphique	6h
Préparation à la compétition	2h
Environnement	2h





Stage en alternance dans la structure entraînement dans les disciplines gymniques acrobatiques

La formation est complétée par un stage dans la structure du stagiaire d'au minimum 70 heures pour le niveau moniteur et de 70 heures pour le niveau entraîneur sous la responsabilité d'un cadre référent (tuteur) désigné par le président du club en début de formation.

Ce stage permet au stagiaire de mettre en application les apports de la formation.

Validation du stage en situation

Le cadre référent valide les 70 heures effectuées par le stagiaire dans l'association et émet un avis sur son savoir être et ses préparations de séances (fiche type dans livret de formation)

Certification entraîneur gymnastique rythmique et aérobic

1. Validation de la participation active à la formation sur chacun des modules : implication, participation, préparations
2. Validation du stage en situation par le tuteur
Le tuteur valide les 90 heures effectuées par le stagiaire dans l'association et émet un avis sur son savoir être et ses préparations de séances (fiche type dans livret de formation)

3. Épreuves certificatives

Épreuve 1

Épreuve d'entraînement et de pédagogie dans la structure de stage :

- a) Le candidat remet sa préparation de séance qu'il resitue dans sa planification
- b) Il anime une séance d'entraînement de 1h30 à 2h avec son groupe, en gymnastique rythmique ou en gymnastique aérobic

La séance est suivie d'un entretien de 30 mn

Épreuve 2

Dans le centre de formation : épreuve technique

A partir d'une séquence vidéo associée à un sujet, le candidat réalise une préparation de 30 minutes et effectue une analyse de 20 minutes en présence d'un groupe de stagiaires et devant le jury de :

- Gymnastique rythmique: une séquence comprenant une difficulté corporelle associée à une manipulation d'engin
- Gymnastique aérobic: une séquence comprenant une difficulté et un porter

D'autre part le candidat doit être titulaire avant les épreuves certificatives de l'attestation de formation au premiers secours (AFPS) ou de prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1)





Grilles d'évaluation

ÉPREUVE 1 : Épreuve d'entraînement et de pédagogie

Cette fiche propose au jury d'évaluer le candidat sur une échelle à 3 niveaux : non acquis – en cours d'acquisition – acquis afin de définir le profil du candidat au regard des compétences à conduire une démarche de perfectionnement sportif en toute sécurité pour les gymnastes dans sa discipline

Le (la) candidat(e) NOM :		Prénom :	Émargement :	Non acquis	En cours acquisition	Acquis
Analyse du contexte de la séance	Situe la séance dans la planification annuelle					
	Situe la séance dans le cycle d'entraînement					
	Présente le micro cycle et la séance					
	Présente les évaluations					
	Justifie et argumente ses choix					
Conduite de la séance	Contextualise son intervention dans la planification annuelle et le cycle d'entraînement					
	Détermine les objectifs de la séance et des différentes séquences qui la constitue					
	Utilise des modes d'organisations pédagogiques adaptés aux objectifs et au groupe d'entraînement					
	Utilise des modes d'interventions pédagogiques utilisant les différents canaux d'information					
	Propose des situations pédagogiques répondant au niveau des gymnastes et aux objectifs de séance					
	Utilise à bon escient le support rythmique dans la conduite de la séance (aspects techniques et pédagogiques)					
	Identifie l'origine et la nature des fautes et propose des remédiations pertinentes					
	Adapte ses comportements et ses actions aux réponses des gymnastes					
	Apporte des consignes et corrections pertinentes et positives					
	Maîtrise les aides, manipulations et parades et les utilise à bon escient					
	Recherche une démarche d'entraînement prophylactique (nombre de répétition, qualité des placements, aménagement du matériel...)					
Entretien	Évalue les progrès des pratiquants et établit un bilan au regard des objectifs de séance					
	Évalue son action, explique et justifie ses choix					
	Propose une évolution et les perspectives pour la ou les séances suivantes					
	Répond clairement aux questions et utilise un vocabulaire précis					

<p>La majorité des items doivent être « acquis » et aucun « non acquis »</p> <p>OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p>	Observations :	Noms et signatures du jury
--	-----------------------	-----------------------------------





ÉPREUVE 2 : Épreuve technique

Cette fiche propose au jury d'évaluer le candidat sur une échelle à 3 niveaux : non acquis – en cours d'acquisition – acquis afin de définir le profil du candidat au regard des compétences techniques liées à la discipline

Question tirée au sort :

Le (la) candidat(e) NOM :		Prénom :	Émargement :	Non acquis	En cours acquisition	Acquis
Tri des informations pertinentes	Identifie les éléments concernés (nom, valeur, niveau de pratique)					
	Sélectionne les images et les informations les plus significatives concernant chaque élément					
	Détermine les fautes techniques observables de chaque élément					
Diagnostic	Identifie les causes possibles des fautes observées					
	Explicite l'analyse en se référant à des connaissances théoriques et / ou scientifiques (biomécanique, anatomique, physiologique...) et / ou liées à l'expérience					
	Élabore les objectifs appropriés à partir de l'analyse diagnostique					
Prestation orale	Présente des capacités à animer son exposé					
	Utilise un vocabulaire précis					
	Répond de manière cohérente et précise aux questions					
Entretien avec le jury	Évalue sa prestation					
	Explique et justifie ses choix					
	Répond clairement aux questions du jury					

<p>La majorité des items doivent être « acquis » et aucun « non acquis »</p> <p>OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p>	<p>Observations éventuelles :</p>	<p>Noms et signatures du jury</p>
--	--	--



3 -PASSERELLES AVEC LES FILIÈRES PROFESSIONNELLES

