



COURS DE FORMATION DE BASE J+S GYMNASTIQUE AUX AGRES VD 491.17



Leysin 2017

SAMEDI 08.04.2017	DIMANCHE 09.04.2017	LUNDI 10.04.2017	MARDI 11.04.2017	MERCREDI 12.04.2017	JEUDI 13.04.2017
	08h00 - 09h15 T: Concept de motricité sportive Capacité de coordination Potentiel de condition physique Potentiel émotionnel Capacité tactico-mentale	08h00 - 09h15 T: Concept méthodologique Degrés d'apprentissage Degrés d'enseignement Aspects méthodologiques Conception d'une leçon / Planification	08h00 - 09h15 T: Personnalité du moniteur	08h00 - 08h45 (<i>sous réserve nombre part.</i>) Examen théorique	08h00 - 09h15 T: Jeunesse+Sport
	09h15 - 09h45 Echauffement en musique	09h15 - 09h45 Echauffement - Volontaire	09h15 - 09h45 Echauffement - Volontaire	09h00 - 09h30 (<i>sous réserve nombre part.</i>) Echauffement (examen)	09h15 - 10h00 Plage horaire à disposition
10h00 - 11h00 Accueil - Prise des chambres Présentation du cours Organisation générale Exigences	T+P: Kig Gym Théorie Appui et suspension	P: Barre fixe 1 Leçon type: Montée du ventre Discussion - Consignes examens	P: Barre fixe 2 Elancer en susp. / Tour d'appui Prise d'élan sous la barre (bb+bh)	09h45 - 10h45 P: Barre fixe 2 Elancer en susp. / Tour d'appui Prise d'élan sous la barre (bb+bh)	10h00 - 11h30 env. Discussion des qualifications Evaluation du cours
11h00 - 12h00 T: Concept pédagogique Processus d'apprentissage Relation moniteur - gymnaste Développement de l'enfant	11h00 - 12h00 T+P: Aide et surveillance Bases théoriques Confiance entraîneur-entraîné	11h00 - 12h00 P: Anneaux balaçants 2 S'établir à la ... / balancer en ... / s'abaisser de la ... / suspension mi-renv.	11h00 - 12h00 P: Sol 3 De la roue à la rondade	Leçons d'application (examens)	TOUS
12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	
13h45 - 14h45 T+P: Principes d'échauffement Echauffement orienté sur l'âge des participants	13h45 - 14h15 Echauffement - Histoire	13h45 - 14h15 Echauffement - Volontaire	13h45 - 14h15 Echauffement - Volontaire	13h45 - 14h15 (<i>sous réserve nombre part.</i>) Echauffement (examen)	
15h00 - 16h00 T: Concept de base agrès Théorie	14h15 - 15h15 P: Sol 1 Roulé avant / Roulé arrière	14h15 - 15h15 P: Sol 2 Appui renversé	14h15 - 15h15 P: Barres parallèles 2 Appui renv. Sur les épaules, roulé en avant	13h45 - 17h45 (<i>sous réserve nombre part.</i>)	Chef de cours Julien Crisinel (JC)
16h15 - 17h15 P: Apprentissage du mouvement Tourner TAT/TAL/TAP	15h30 - 16h30 P: Anneaux balançants 1 Balancés de base Rotations TAL	15h30 - 16h30 P: Saut 1 Sauts de base	15h30 - 16h30 P: Saut 2 Saut roulé et salto 3/4		Chefs de classes Vanessa Bovey (VB) Cédric Bovey (CB) Patrice Reuse (PR)
17h15 - 18h00 P: Apprentissage du mouvement Réceptions	16h30 - 17h30 P: Barres parallèles 1 De l'appui à l'élan Sortie faciale	16h30 - 17h30 P: Aide et surveillance De la théorie à la pratique	16h30 - 17h15 T+P: Principes de base de l'entraînement de la force et de la souplesse	Leçons d'application (examens)	Candidat expert Gaëtan Mottier (GM)
18h30 Souper	17h30 - 18h00 T: Informations sur les examens Evaluation des deux premiers jours	17h30 - 18h00 T: Terminologie	17h15 - 18h00 P: Régénération		Chef J+S VD Michel Pirker (MP)
19h30 - 20h30 Libre	18h30 Souper	18h30 Souper	18h30 Souper	19h30 Souper de cours	
	19h30 - 20h30 T: Premiers secours	19h30 - 20h30 Annonce des thèmes pour les leçons d'application	Libre		

T = Théorie P = Pratique

Programme sous réserve de modifications