



COURS DE FORMATION DE BASE J+S GYMNASTIQUE AUX AGRES VD 492.18



Leysin 2018

SAMEDI 14.07.2018	DIMANCHE 15.07.2018	LUNDI 16.07.2018	MARDI 17.07.2018	MERCREDI 18.07.2018	JEUDI 19.07.2018
	08h00 - 09h00 T: Concept méthodologique Degrés d'apprentissage Degrés d'enseignement Aspects méthodologiques Conception d'une leçon / Planification	08h00 - 09h15 T: Concept de motricité sportive Capacité de coordination Potentiel de condition physique Potentiel émotionnel Capacité tactico-mentale	08h00 - 09h15 T: Personnalité du moniteur	08h00 - 08h45 (<i>sous réserve nombre part.</i>) Examen théorique	08h00 - 09h15 T: Jeunesse+Sport
	09h00 - 09h45 Echauffement en musique	09h15 - 09h45 Echauffement - coordination	09h15 - 09h45 Echauffement - Jeu	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: Kid Gym Théorie Appui et suspension	P: Barre fixe 1 Leçon type: Montée du ventre Discussion - Consignes examens	P: Anneaux balançants 2 S'établir à la ... / balancer en ... / s'abaisser de la ... / suspension mi-renv.	09h45 - 10h45 P: Anneaux balançants 2 S'établir à la ... / balancer en ... / s'abaisser de la ... / suspension mi-renv.	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: Barres parallèles 2 Appui renv. Sur les épaules, roulé En av	11h00 - 12h00 P: Sol 3 De la roue à la rondade	Leçons d'application (examens)	11h30 env. Fin du cours
12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	12h30 Dîner	
13h45 - 14h45 T+P: Concept de base agrès Modèle des couches et terminologie	13h45 - 14h15 Echauffement - Histoire	13h45 - 14h15 Echauffement - Force	13h45 - 14h15 Echauffement - Volontaire	13h45 - 14h15 (<i>sous réserve nombre part.</i>) Echauffement (examen)	COURS DE BASE Chef de cours Patrice Reuse (PR)
14h45 - 15h45 T+P: Principes d'échauffement Echauffement orienté sur l'âge des participants	14h15 - 15h15 P: Sol 1 Roulé avant / Roulé arrière	14h15 - 15h15 P: Sol 2 Appui renversé	14h15 - 15h15 P: Saut 2 Saut roulé et salto 3/4	13h45 - 17h45 (<i>sous réserve nombre part.</i>)	Chefs de classes Géraldine Ray (GR) Raoul Vuffray (RV) Sébastien Rohner (SR)
16h00 - 16h45 P: Apprentissage du mouvement Réceptions	15h30 - 16h30 P: Anneaux balançants 1 Balancés de base Rotations TAL	15h30 - 16h30 P: Saut 1 Sauts de base	15h30 - 16h30 P: Barre fixe 2 Elancer en susp / tour d'appui Prise d'élan sous la barre (bb + bh)	Leçons d'application (examens)	
17h00 - 18h00 P: Apprentissage du mouvement TAL/TAP/TAT	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		
18h00-18h15 Résumé de la journée	17h30 - 18h00 T: Informations sur les examens Evaluation des deux premiers jours	17h30 - 18h15 T: Premier secours	17h15 - 18h00 P: Régénération		
18h30 Souper	18h00-18h15 Résumé de la journée	18h00-18h15 Résumé de la journée	18h00-18h15 Résumé de la journée		
19h30 - 20h00 Directive de jugement C1-C3	18h30 Souper	18h30 Souper	18h30 Souper	19h30 Souper de cours	Chef J+S VD Michel Pirker (MP)
	19h30 - 20h00 Libre	19h30 - 20h30 Libre	19h30 - 20h30 Libre		
		Annonce des thèmes pour les leçons d'application			

T = Théorie P = Pratique

Programme sous réserve de modifications