



Biographie d'apprentissage gymnastique aux agrès

Cahier d'entraînement j+s gymnastique aux agrès
édition 2016

Le tableau ci-après vise à dresser une liste du plus grand nombre possible de contenus de formation; il ne prétend en aucun cas être exhaustif. Le moniteur sélectionne les contenus en fonction du niveau et de la phase d'entraînement. Il peut choisir les objectifs parmi 5 groupes: Sport des enfants, Débutants Bases générales, Débutants Bases propres au sport, Avancés et Chevronnés. L'âge n'est pas précisé vu que la biographie d'apprentissage démarre avec le début de la pratique sportive. Pour les 5-7 ans, une biographie d'apprentissage séparée a été élaborée en vue de garantir la diversité souhaitée par J+S. Les moniteurs qui travaillent avec des enfants de 5 à 7 ans se baseront donc sur le programme de formation Sport des enfants Gymnastique aux agrès / Gymnastique artistique / Gymnastique rythmique / Rhönrad / Trampoline.

Technique	Débutants Bases générales	Débutants Bases propres au sport	Avancés	Chevronnés			
Modèle des couches	Documents J+S CGS Gymnastique aux agrès / Gymnastique artistique						
Postures clés C+,C-,I	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les postures clés de manière statique et avec endurance	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les postures clés de manière dynamique et avec endurance (maîtrisent également la posture S lors du passage de C+ à C-)	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter les postures clés de manière différenciée	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir adopter avec assurance les postures clés dans des mouvements complexes et les tenir
Positions clés station, appui, suspension et variations	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les positions clés dans toutes les postures clés aux agrès de manière statique et avec endurance	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les positions clés de manière dynamique et avec endurance	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter les positions clés de manière différenciée	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir adopter avec assurance les positions clés dans des mouvements complexes et les tenir
Mouvements clés Tours autour de l'axe du corps (TAT/ TAP/ TAL) Rouler/Tourner	<input type="checkbox"/> Pouvoir rouler / tourner sous forme ludique autour des axes (dans toutes les directions de mouvement)	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher soi-même la rotation / le tour <input type="checkbox"/> Pouvoir rouler et tourner avec une technique correcte	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher et arrêter soi-même la rotation / le tour <input type="checkbox"/> Pouvoir rouler/turner correctement avec peu de surface d'appui / sans <input type="checkbox"/> Pouvoir rouler et tourner correctement avec des variations	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher, arrêter et varier soi-même des combinaisons de rotations / tours <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter correctement des rotations multiples et des rotations combinées
Exemple	Pouvoir rouler/turner (en avant, en arrière, de côté) et enchaîner plusieurs rotations/tours à différents agrès		3/4 salto Roulé en av. jambes tendues		Salto à la station Salto écart		Salto Auerbach Double salto salto 1/2 tour
Envol/Réception	<input type="checkbox"/> Pouvoir sauter de différentes manières <input type="checkbox"/> Pouvoir se réceptionner de différentes manières	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir après l'élan, sauter de différentes manières, depuis différents revêtements <input type="checkbox"/> Pouvoir se réceptionner à l'appui renversé et rouler à la station	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir sauter correctement lors de liaisons de deux éléments <input type="checkbox"/> Pouvoir se réceptionner correctement après une rotation	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir sauter correctement lors de liaisons de plusieurs éléments différents <input type="checkbox"/> Pouvoir se réceptionner correctement après des rotations combinées
Exemple	Envol sur un pied Réception sur le dos		Pas chassé sautillé Saut roulé		Rondade-Salto Salto		Rondade-Flic-Salto Salto 1/2 tour

Courbette Balancés/Elancés	<input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer des élanés en avant et en arrière en suspension en rythme à différents agrès	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer des élanés/balancés techniquement corrects en suspension et à l'appui	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir gagner de l'amplitude dans toutes les variations des positions clés «appui» et «suspension»	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer les exercices de gymnastique avec le maximum d'élan possible peuvent arriver à la position de départ optimale à partir du balancé / de l'élané pour la liaison clé suivante
Exemple	Balancé aux anneaux Elancé à la barre fixe		Balancé techniquement correct aux anneaux Elancé techniquement correct à la barre fixe		Balancer en suspension mi-renversée avec ouverture du corps à la bougie et fermeture S'élaner à l'établissement / à l'appui		Grand tour
Courbette Appui	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'élaner en avant et en arrière à l'appui Pouvoir arriver à l'appui tête en bas	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre un appui techniquement correct à tous les agrès <input type="checkbox"/> Pouvoir varier l'appui (positions clés) jusqu'à l'appui renversé (avec l'aide du partenaire)	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir tenir l'appui jusqu'à l'appui renversé momentanément <input type="checkbox"/> Pouvoir adopter l'appui à partir d'un mouvement dynamique	Inhalte	<input type="checkbox"/> Pouvoir tenir l'appui dans une liaison clé qui passe par l'appui renversé
Exemple	Prendre appui de côté sur la barre fixe Balancer en avant à l'appui renversé momentanément		Appui facial à la barre fixe S'élaner en avant à l'appui renversé		Tour d'appui en arr. Appui renversé Etablissement		Tour d'appui libre Streuli Grand tour

Physique	Débutants Bases générales		Débutants Bases propres au sport		Avancés		Chevronnés
Physique Coordination	Documents J+S: brochure Physis						
Orientation	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter dans toutes les positions clés et leurs variations dans des moments statiques comme dynamiques <input type="checkbox"/> Pouvoir se repérer à l'aide de certains outils (p. ex. photos, dessins) pendant la course		<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors d'une rotation / d'un tour autour de différents axes en même temps		<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors d'un tour autour de plusieurs axes ou lors de tours multiples autour d'un axe		<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors de tours multiples autour de plusieurs axes
Réaction	<input type="checkbox"/> Pouvoir réagir à la force de renvoi du tremplin / mini-trampoline avec une tension corporelle adéquate		<input type="checkbox"/> Pouvoir réagir aux caractéristiques du mini-trampoline au moment de l'envol		<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter un appel et une sortie, tous deux optimaux, sur différentes installations de saut		<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter de manière optimale l'appel et la sortie aux caractéristiques différentes des installations de saut
Différenciation	<input type="checkbox"/> Pouvoir sauter haut et loin <input type="checkbox"/> Pouvoir avec de l'élan, prendre son envol sur un pied		<input type="checkbox"/> Pouvoir faire la différence entre des envois pour de longues ou de hautes phases de vol <input type="checkbox"/> Pouvoir faire la différence entre l'envol au tremplin ou au mini-trampoline		<input type="checkbox"/> Pouvoir varier l'appel et la sortie en fonction de la liaison clé suivante		<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter un appel et une sortie, tous deux optimaux, sur le mini-trampoline, à vitesse maximale et avec force, pour chaque liaison clé qui suit
Rythme	<input type="checkbox"/> Pouvoir bouger en musique en s'adaptant et en faisant preuve de créativité <input type="checkbox"/> Sentir le rythme et l'associer au mouvement <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter différents sauts en rythme et connaître des sauts de base		<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter dans un morceau de musique au travers de points forts musicaux <input type="checkbox"/> Pouvoir reconnaître différents rythmes dans des liaisons clés <input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser différents sauts, tels que le saut de cheval, le saut en ciseau, le saut en extension avec ½ tour (tour autour de l'axe longitudinal)		<input type="checkbox"/> Pouvoir compter un morceau de musique <input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser les éléments gymniques prévus au bon moment <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter différents rythmes dans des liaisons clés <input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser des sauts plus difficiles		<input type="checkbox"/> Pouvoir reconnaître le début d'un morceau de musique <input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser une chorégraphie en musique <input type="checkbox"/> Pouvoir suivre les rythmes dans des liaisons clés complexes <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter différents sauts complexes
Equilibre	<input type="checkbox"/> Pouvoir garder l'équilibre sur un sol instable <input type="checkbox"/> Pouvoir trouver l'équilibre sur une surface étroite		<input type="checkbox"/> Pouvoir garder l'équilibre dans des mouvements dynamiques sur des surfaces de différentes sortes et de différentes tailles		<input type="checkbox"/> Pouvoir sentir l'équilibre et le déséquilibre		<input type="checkbox"/> Pouvoir exploiter sciemment l'équilibre et le déséquilibre dans des mouvements

Physique Condition physique	Brochure Physis							
Force	<input type="checkbox"/> Pouvoir renforcer les muscles et fortifier les os de manière ludique, dans le cadre d'autres formes de base du mouvement (p. ex. lutter, se bagarrer, etc.)		<input type="checkbox"/> Parvenir à un gainage compact du corset musculaire pour préparer le corps aux charges propres au sport	<input type="checkbox"/> Parvenir à un gainage compact et durable du corset musculaire pour préparer le corps aux charges propres au sport et le conserver durant les modifications corporelles liées à la puberté <input type="checkbox"/> Pouvoir adapter la charge au corps en pleine mutation		<input type="checkbox"/> Conserver le gainage du corset musculaire et l'optimiser pour être bien préparé à des charges maximales (coordination intramusculaire), prolongées ou répétitives (endurance-force)		
Vitesse	<input type="checkbox"/> Pouvoir, lors de distances de course récurrentes (p. ex. élan de saut), parcourir une distance assez vite; principe: «5 mètres par année d'âge» à vitesse maximale (p. ex. 5 ans = 25 mètres; 7 ans = 35 mètres)		<input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer la course d'élan pour le saut le plus vite possible	<input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer la course d'élan pour le saut le plus vite possible et sauter de loin dans le mini-trampoline		<input type="checkbox"/> Entraîner les prédispositions physiques de manière optimale pour pouvoir atteindre une vitesse de course, une longueur d'appel ainsi qu'une hauteur/longueur de saut maximales		
Endurance	<input type="checkbox"/> Pouvoir courir d'une traite son âge en minutes		<input type="checkbox"/> Pouvoir courir d'une traite son âge en minutes	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance aérobie en se fixant des objectifs dans les domaines de la régénération et de la compensation		<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance aérobie en se fixant des objectifs dans les domaines de la régénération et de la compensation		
Souplesse	<input type="checkbox"/> Pouvoir améliorer la souplesse de manière ludique, dans le cadre d'autres formes de base de mouvement		<input type="checkbox"/> Pouvoir améliorer la souplesse de manière à répondre aux exigences propres au sport	<input type="checkbox"/> Pouvoir conserver la souplesse nécessaire à la pratique du sport pendant la modification des prédispositions physiques		<input type="checkbox"/> Disposer de la souplesse nécessaire à la pratique du sport.		