

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	Débutant Bases diverses	Débutant Bases spécifiques	Avancé	Chevronné
Sauts	<input type="checkbox"/> sont capables de sauter dans toutes les directions (sur une jambe/deux jambes) <input type="checkbox"/> sont capables de s'élaner et d'atterrir sur une ou deux jambes	<input type="checkbox"/> sont capables d'apprendre la base des difficultés et de les exécuter dans le cadre d'une chorégraphie	<input type="checkbox"/> sont capables d'apprendre des difficultés nécessitant une grande amplitude et de les exécuter dans le cadre d'une chorégraphie <input type="checkbox"/> sont capables de lier différents sauts	<input type="checkbox"/> sont capables de combiner des difficultés nécessitant une grande amplitude dans le cadre d'une chorégraphie
Exemples	Pas chassé en avant, pas chassé latéral Sauts verticaux de différentes sortes			
Équilibres	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser des équilibres (sur deux jambes, sur une jambe – à pieds plats)	<input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer des équilibres difficiles (sur deux jambes, sur une jambe – en demi-pointe)	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser des équilibres d'une grande difficulté (à pieds plats)	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser correctement des équilibres d'une grande difficulté
Exemples		Équilibre avec la jambe libre à l'horizontale dans différentes directions Équilibre avec la jambe libre haute dans différentes directions, avec appui	Équilibre «penché»	
Rotations (pivots)	<input type="checkbox"/> sont capables de pivoter autour de tous les axes (et dans toutes les directions) sous forme de jeu	<input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer toutes les formes de base des pivots en demi-pointe	<input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer plusieurs pivots dans leurs formes de base <input type="checkbox"/> sont capables d'apprendre à exécuter de grandes difficultés	<input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer plusieurs pivots de grande difficulté
Exemples		Pivot en passé Pivot avec la jambe libre tendue ou pliée, à l'horizontale	Pivot fouetté avec plusieurs tours Pivot attitude	Plusieurs pivots attitudes
Mouvements (équilibres, pivots)	sont capables de se déplacer et de tourner sous forme ludique (dans toutes les directions, sur tous les plans et de toutes les manières) sont capables de tenir des équilibres (en appui sur différentes parties du corps) Développement du mouvement	sont capables d'effectuer des éléments dynamiques et de petites difficultés sont capables d'entraîner la mobilité propre au sport pratiqué	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser des difficultés avec un pivot/une onde avant ou après	sont capables de réaliser des difficultés de haut niveau avec un pivot/une onde avant ou après
Exemples	Onde complète vers le bas ou latérale	Pivot grand écart Onde complète vers le haut Roue		Pivot penché Équilibre penché avec roulé direct
Engins	<input type="checkbox"/> sont capables d'utiliser, sous forme de jeu, tous les engins de la GR	<input type="checkbox"/> Apprendre tous les éléments techniques de base des engins <input type="checkbox"/> Différentes formes de contrôle de l'engin, en association avec la gestion de l'espace	<input type="checkbox"/> sont capables de combiner des éléments complexes spécifiques à l'engin avec des difficultés <input type="checkbox"/> sont capables de combiner des éléments complexes spécifiques à l'engin avec des éléments dynamiques	<input type="checkbox"/> sont capables d'enchaîner rapidement des éléments complexes spécifiques à l'engin
Exemples		Réaliser des difficultés avec l'engin	Réaliser des difficultés originales avec l'engin	

Compétences athlétiques	Débutant Bases diverses	Débutant Bases spécifiques	Avancé	Chevronné
Maîtrise physique Compétences de coordination	Documents J+S: brochure Physis			
S'orienter	<input type="checkbox"/> sont capables de s'orienter, dans toutes les positions ou en mouvement	<input type="checkbox"/> sont capables de s'orienter lors de mouvements complexes <input type="checkbox"/> sont capables de travailler de façon synchronisée avec d'autres gymnastes	<input type="checkbox"/> sont capables de s'orienter lors de déplacements dans l'espace, au sein de formations, lors de changements ou de déplacements de la formation <input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer des exercices collaboratifs complexes	<input type="checkbox"/> sont capables de s'orienter rapidement lors de déplacements dans l'espace, au sein de formations, lors de changements ou de déplacements de la formation
Réagir	<input type="checkbox"/> sont capables de combiner divers mouvements	<input type="checkbox"/> sont capables d'adapter leurs mouvements à d'autres gymnastes ou aux engins	<input type="checkbox"/> sont capables de rattraper l'engin dans différentes situations	<input type="checkbox"/> sont capables d'effectuer plusieurs exercices collaboratifs à la suite
Différencier	<input type="checkbox"/> sont capables de lancer tous les engins à différentes hauteurs	<input type="checkbox"/> sont capables de lancer tous les engins à différentes distances	<input type="checkbox"/> sont capables d'échanger des engins avec d'autres gymnastes	<input type="checkbox"/> sont capables de manipuler, lancer et attraper tous les engins de différentes manières
Suivre le rythme	<input type="checkbox"/> sont capables de bouger de manière appropriée et créative sur la musique <input type="checkbox"/> sont capables de percevoir le rythme et de le traduire en mouvement	<input type="checkbox"/> sont capables de s'orienter dans le morceau de musique en repérant des temps forts musicaux <input type="checkbox"/> sont capables de compter les temps sur un morceau de musique ###	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser une chorégraphie gymnique sur de la	<input type="checkbox"/> sont capables de réaliser une chorégraphie sur de la musique avec d'autres gymnastes
Equilibre	<input type="checkbox"/> sont capables de tenir en équilibre sur différentes surfaces	<input type="checkbox"/> sont capables de tenir en équilibre en réalisant des mouvements dynamiques sur différentes surfaces et sur des surfaces d'appui de différentes tailles	<input type="checkbox"/> sont capables d'expérimenter l'équilibre et le déséquilibre	<input type="checkbox"/> sont capables d'exploiter l'équilibre et le déséquilibre dans le cadre de mouvements
Compétences athlétiques Energie physique Condition physique	Brochure Physis			
Force	<input type="checkbox"/> Entraîner la force sous différentes formes	<input type="checkbox"/> Travailler en vue d'optimiser le développement de la force <input type="checkbox"/> Augmenter la force pour améliorer la rapidité	<input type="checkbox"/> Entraîner la force générale et spécifique <input type="checkbox"/> Améliorer la stabilité du dos et du tronc <input type="checkbox"/> Développer la rapidité et l'explosivité	<input type="checkbox"/> Combiner des exercices de force avec des éléments de condition physique et de coordination (mobilité, équilibre) <input type="checkbox"/> Optimiser la stabilité du dos et du tronc, l'entraîner en permanence (musculature générale et locale) — accentuer la détente réactive, la force et la précision du lancer
Rapidité	<input type="checkbox"/> Entraîner la rapidité sous différentes formes	<input type="checkbox"/> Travailler pour développer la force et la réactivité afin d'améliorer la rapidité d'exécution	<input type="checkbox"/> Veiller à ce que l'exécution du mouvement soit correcte lors des entraînements de rapidité propres à	<input type="checkbox"/> Entraîner continuellement la rapidité et la réactivité
Endurance	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance sous différentes formes	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance sous différentes formes	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance en s'adaptant au type de sport pratiqué	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance en s'adaptant au type de sport pratiqué
Mobilité	<input type="checkbox"/> Commencer à entraîner la mobilité propre au sport pratiqué	<input type="checkbox"/> Accorder une attention particulière à la mobilité active et passive	<input type="checkbox"/> Améliorer la mobilité active et passive de manière significative	<input type="checkbox"/> Condition physique: mobilité active et passive extrême

Psyché	Débutant Bases diverses	Débutant Bases spécifiques	Avancé	Chevronné
Energie psychique Compétences mentales et tactiques	Brochure Psyché, charte éthique			
Percevoir son corps	<input type="checkbox"/> Apprendre à connaître son propre corps et ses performances (prendre conscience de sa propre valeur) <input type="checkbox"/> Introduction à la danse classique (ballet)	<input type="checkbox"/> Faire effectuer des tâches techniques complexes <input type="checkbox"/> Introduction aux exercices complexes de danse classique <input type="checkbox"/> Introduction à l'analyse vidéo pour l'entraînement technique et à l'analyse des compétitions	<input type="checkbox"/> L'augmentation de la taille et du poids s'accompagne d'une diminution de la capacité de coordination. Travailler pour optimiser les aptitudes en matière de condition physique et de coordination <input type="checkbox"/> Exercices complexes de danse classique à la barre et au milieu <input type="checkbox"/> Analyse vidéo en vue d'augmenter la qualité des entraînements et des	<input type="checkbox"/> Faire correspondre la représentation (mentale) du mouvement et sa réalisation (physique et technique) <input type="checkbox"/> Combiner et compléter ces formes de mouvement par d'autres éléments de danse classique et de danse moderne et jazz <input type="checkbox"/> Ne viser que les performances de haut niveau grâce à l'analyse vidéo, aux simulations de compétitions et aux tests de contrôle
Retour au calme et détente	<input type="checkbox"/> sont capables, en suivant des consignes, de pratiquer des formes de relaxation par groupes de deux.	<input type="checkbox"/> sont capables de pratiquer des formes de relaxation de manière autonome par groupes de deux	<input type="checkbox"/> sont capables de mettre en œuvre des techniques pour se calmer et se détendre	<input type="checkbox"/> sont capables de mettre en œuvre des techniques pour se calmer et se détendre

Energie psychique Condition émotionnelle				
Emotions	<input type="checkbox"/> sont capables d'exprimer des émotions de manière contrôlée (p. ex. manière de gérer la victoire et la défaite) <input type="checkbox"/> La motivation extérieure prend de plus en plus d'importance <input type="checkbox"/> Meilleure gestion des émotions	<input type="checkbox"/> sont capables de percevoir les émotions d'autrui et d'y réagir de manière contrôlée <input type="checkbox"/> Travailler l'expression en musique <input type="checkbox"/> L'attention est davantage dirigée sur des choses pertinentes et néglige les éléments sans importance <input type="checkbox"/> Le contenu appris renforce les empreintes cérébrales	<input type="checkbox"/> sont capables de distinguer les émotions et de créer un véritable accès à leur «moi profond» <input type="checkbox"/> Travailler l'expression en musique <input type="checkbox"/> Les attentes des gymnastes augmentent	<input type="checkbox"/> connaissent leurs émotions et savent les gérer <input type="checkbox"/> Interpréter la musique <input type="checkbox"/> Bonne aptitude à être performant <input type="checkbox"/> Bonne capacité de concentration
Règles et rituels	<input type="checkbox"/> sont capables de régler des conflits au sein de leur groupe à l'aide du moniteur <input type="checkbox"/> respectent un petit nombre de règles simples et maîtrisent les rituels du groupe	<input type="checkbox"/> sont capables de régler seuls des conflits au sein de leur groupe <input type="checkbox"/> observent les règles et les principes sociaux essentiels à la vie en groupe	<input type="checkbox"/> sont capables de régler seuls des conflits au sein de leur groupe et d'en déduire des mesures constructives à <u>mettre en place</u> <input type="checkbox"/> respectent les règles et les usages sociaux	<input type="checkbox"/> connaissent leurs compétences sociales et les utilisent pour créer une bonne ambiance <input type="checkbox"/> respectent les règles et les usages