

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 FGL GYMNASIQUE AUX AGRES / GYMNASIQUE ARTISTIQUE			
Postures clés C+,C-,I	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les postures clés de manière statique et avec endurance	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les postures clés de manière dynamique et avec endurance (maîtriser également la posture S lors du passage de C+ à C-)	<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter les postures clés de manière différenciée	<input type="checkbox"/> Pouvoir adopter avec assurance les postures clés dans des mouvements complexes et les tenir
Positions clés debout, ventre, assis, dos	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les positions clés dans toutes les postures clés sur le trampoline de manière statique et avec endurance	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter les positions clés de manière dynamique et avec endurance	<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter les positions clés de manière différenciée	<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) Tourner/Rouler	<input type="checkbox"/> Pouvoir tourner/rouler sous forme ludique autour des axes (dans toutes les directions de mouvement)	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher soi-même la rotation / le tour, avec la technique correcte <input type="checkbox"/> Maîtriser plusieurs (au moins 2) techniques de TAL <input type="checkbox"/> Réaliser la première combinaison de TAT-TAL	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher et arrêter soi-même la rotation / le tour Pouvoir varier la rotation TAT <input type="checkbox"/> Maîtriser les 3 techniques de TAL <input type="checkbox"/> Effectuer des combinaison de TAT-TAL	<input type="checkbox"/> Pouvoir déclencher, arrêter et varier soi-même des combinaisons de rotations et de tours <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter correctement des rotations multiples et des rotations combinées
Exemple	Pouvoir rouler et tourner à différents agrès (en avant, en arrière, de côté, sous la forme d'éducatifs)	Réaliser des éducatifs avec TAL et über Kopf (p. ex. 4 pattes salto av.) Réaliser des éducatifs avec TAT (ventre - 1/2 dos)	Salto à la station, Barani, 3/4 de salto av. A, 3/4 de salto arr. A, 1/2 in 3/4 Srw, Rölleli, Baby, Cody, éducatifs Rudy	Full, Rudy, éducatifs saltos multiples avec vrilles, double salto, Fliffis, saltos multiples avec TAL
Appuis / Réceptions	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre appui de différentes manières <input type="checkbox"/> Pouvoir se réceptionner de différentes manières	<input type="checkbox"/> Approfondir la capacité à prendre appui de différentes manières <input type="checkbox"/> Approfondir la capacité à se réceptionner de différentes manières	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre appui correctement lors de liaisons de deux éléments <input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer une réception correcte après un tour	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre appui correctement lors de liaisons de plusieurs éléments différents <input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer une réception correcte après des tours combinés
Exemple	Amorti, saut debout, assis dos plat, 4 pattes, 1/2 vrille	1/2 ventre, tous les sauts de base CBD, dos, claire décélération, préparation des bras, 1/1 vrille, toutes les réceptions avec TAL, 4 pattes + 3/4 av.,	groupé - salto av. 1/2 assis - debout - salto	Salto arr. - Barani - Salto arr. Salto arr. - Barani - Full Fliffis - Double salto arr.

Condition physique	Débutants Bases générales	Débutants Bases propres au sport	Avancés	Chevronnés
Régulation physique Capacité de coordination	Documents J+S Brochure Physis			
Orientation	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter dans toutes les positions clés et leurs variations dans des moments <input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter pendant la course à l'aide de certains outils (p. ex. photos, dessins)	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter dans toutes les positions clés et leurs variations dans des mouvements <input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors d'un tour/roulé autour de différents axes en même temps	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors d'un tour autour de plusieurs axes ou lors de	<input type="checkbox"/> Pouvoir s'orienter lors de rotations multiples autour de plusieurs axes
Réaction	<input type="checkbox"/> Pouvoir réagir à la force renvoi du trampoline avec une tension corporelle adéquate	<input type="checkbox"/> Pouvoir réagir aux caractéristiques de la toile lors du premier saut sur le trampoline	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter un premier et un dernier saut optimaux sur différentes installations de saut	<input type="checkbox"/> Pouvoir adapter de manière optimale le premier et le dernier sauts aux caractéristiques différentes des installations de saut
Différenciation	<input type="checkbox"/> Pouvoir sauter loin et haut <input type="checkbox"/> Pouvoir sauter sur une jambe avec élan	<input type="checkbox"/> Pouvoir faire la différence entre l'appui et différentes phases de vol <input type="checkbox"/> Pouvoir faire la différence entre différentes quantités de rotation (TAT / TAL)	<input type="checkbox"/> Pouvoir varier l'appui et les ouvertures en fonction de la liaison clé suivante	<input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter une ouverture et un appui, tous deux optimaux, sur le trampoline à vitesse maximale et avec une force maximale 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 effectuer 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 / Pouvoir sauter en musique sur le trampoline <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 (TAL.) <input type="checkbox"/> Apprendre à sauter à la corde sur le trampoline <input type="checkbox"/> Apprendre à sauter de manière synchronisée	<input type="checkbox"/> Pouvoir compter un morceau de musique <input type="checkbox"/> Pouvoir sauter à la corde sur le <input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser les éléments gymniques prévus au bon moment <input type="checkbox"/> Pouvoir exécuter différents rythmes dans des liaison clés <input type="checkbox"/> Pouvoir bien s'adapter dans le saut <input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer des sauts plus difficiles	<input type="checkbox"/> Pouvoir reconnaître des interventions dans des morceaux de musique <input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer une chorégraphie en musique <input type="checkbox"/> Pouvoir tenir les rythmes dans des liaisons clés complexes <input type="checkbox"/> Pouvoir effectuer différents sauts complexes
Equilibre	<input type="checkbox"/> Pouvoir garder l'équilibre sur une surface instable <input type="checkbox"/> Pouvoir trouver l'équilibre de différentes manières sur et par-dessus une surface étroite	<input type="checkbox"/> Pouvoir garder l'équilibre dans des mouvements dynamiques sur des surfaces de différentes sortes	<input type="checkbox"/> Pouvoir sentir l'équilibre et le déséquilibre	<input type="checkbox"/> Pouvoir exploiter sciemment l'équilibre et le déséquilibre dans des mouvements

Condition physique Energie physique Potentiel de 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)	<input type="checkbox"/> Parvenir à un gainage compact du corset musculaire pour préparer le corps aux charges propres au trampoline	<input type="checkbox"/> Parvenir à un gainage compact et durable du corset musculaire pour préparer le corps aux charges propres au trampoline et le conserver pendant les modifications corporelles liées à la puberté <input type="checkbox"/> 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 m par année d'âge à vitesse maximale (5 ans = 25 m; 7 ans = 35 m)	<input type="checkbox"/> Se familiariser avec les différentes vitesses d'ouverture et de fermeture	<input type="checkbox"/> Maîtriser les différentes vitesses d'ouverture et de fermeture et pouvoir les varier	<input type="checkbox"/> Entraîner les prédispositions physiques de manière optimale pour pouvoir obtenir des fermetures, des ouvertures et des réceptions maximales... et un saut	
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 sa souplesse de manière ludique, dans le cadre d'autres formes de base de mouvement	<input type="checkbox"/> Pouvoir améliorer sa souplesse de manière à répondre aux exigences propres au sport	<input type="checkbox"/> Pouvoir conserver la souplesse nécessaire à la pratique du trampoline pendant la modification des prédispositions physiques	<input type="checkbox"/> Disposer de la souplesse nécessaire à la pratique du trampoline	

Psyché	Débutants Bases générales	Débutants Bases propres au sport	Avancés	Chevronnés
Energie psychique Capacité tactico-mentale	Brochure Psyché charte d'éthique			
Percevoir son propre corps	<input type="checkbox"/> Pouvoir bouger de manière isolée des parties du corps <input type="checkbox"/> Pouvoir percevoir la réception sous forme ludique <input type="checkbox"/> Pouvoir sentir le tonus musculaire	<input type="checkbox"/> Pouvoir bouger certaines parties du corps de manière isolée et de manière intégrée à un mouvement <input type="checkbox"/> Pouvoir prendre conscience de sa respiration <input type="checkbox"/> Pouvoir estimer ses capacités avec une aide, un feed-back (verbal, visuel)	<input type="checkbox"/> Pouvoir percevoir son corps en mutation en raison de la puberté et gérer les nouvelles prédispositions <input type="checkbox"/> Pouvoir utiliser la respiration sciemment <input type="checkbox"/> Pouvoir adapter de manière optimale le tonus musculaire au mouvement <input type="checkbox"/> Pouvoir percevoir, verbaliser ou visualiser (mentalement/graphiquement) seul des mouvements	<input type="checkbox"/> Pouvoir solliciter le corps de manière optimale <input type="checkbox"/> Pouvoir adapter le tonus musculaire à des mouvements complexes <input type="checkbox"/> Pouvoir utiliser consciemment la perception, la verbalisation et la visualisation comme outil d'entraînement
Se calmer / Se détendre	<input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser de manière dirigée des formes de relaxation par groupes de deux	<input type="checkbox"/> Pouvoir réaliser de manière autonome des formes de relaxation par groupes de deux	<input type="checkbox"/> Pouvoir appliquer des techniques pour se calmer / se détendre	<input type="checkbox"/> Pouvoir appliquer des techniques pour ce calmer/se détendre

Energie psychique Potentiel émotionnel								
Emotions	<input type="checkbox"/>	Pouvoir exprimer ses émotions de manière contrôlée (p. ex. gérer la victoire et la défaite).	<input type="checkbox"/>	Pouvoir percevoir les émotions des autres et réagir de manière contrôlée	<input type="checkbox"/>	Pouvoir différencier les émotions et développer un bon rapport avec soi-même	<input type="checkbox"/>	Connaître ses émotions et savoir les gérer
			<input type="checkbox"/>	Pouvoir percevoir les peurs	<input type="checkbox"/>	Pouvoir gérer les peurs	<input type="checkbox"/>	Pouvoir créer un climat d'apprentissage psychique optimal pour les situations d'entraînement et de compétition
			<input type="checkbox"/>	Pouvoir se familiariser avec les attitudes de base en matière d'entraînement et de compétition	<input type="checkbox"/>	Pouvoir influencer positivement le climat d'apprentissage pour les situations d'entraînement et de compétition		
Rituels et règles	<input type="checkbox"/>	Pouvoir résoudre des conflits au sein du groupe avec l'aide du moniteur	<input type="checkbox"/>	Pouvoir résoudre seul des conflits au sein du groupe	<input type="checkbox"/>	Pouvoir résoudre seul des conflits au sein du groupe et en déduire des mesures constructives	<input type="checkbox"/>	Connaître ses compétences sociales et les exploiter pour créer un bon climat d'apprentissage
	<input type="checkbox"/>	Retenir quelques règles simples et maîtriser les rituels du groupe	<input type="checkbox"/>	Respecter les règles et les bases sociales en rapport avec un groupe	<input type="checkbox"/>	Respecter les règles et les formes de rapport sociaux	<input type="checkbox"/>	Respecter les règles et les formes de rapport sociaux