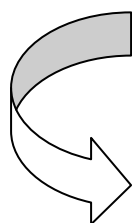



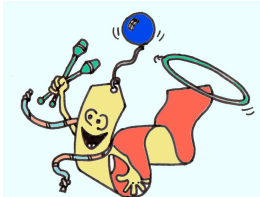
FORMATION DE BASE



**2 formules
2 règles de base**



s'amuser en se formant.

①	②
<p>Ecole de formation : formation interne club</p> 	<p>Coupe Formation : formation fédérale (FFG)</p> 
<p>2 étapes club :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① début d'année (janvier-février) ② en fin d'année (début juin) <p>permet de montrer les connaissances acquises devant des juges et un public</p> <p>Récompenses aux participantes</p> <p>Public : toutes les débutantes et principalement la catégorie Poussines : 7 – 8 – 9 ans, voire les deux années de Benjamines 10 & 11 ans</p>	<p>3 étapes officielles</p> <ul style="list-style-type: none"> ① club (janvier) ② département (mars) ③ région (juin) <p>l'évaluation des ces trois étapes donnent lieu, selon le nombre de point, à l'obtention d'un ruban (récompense pin's FFG)</p> <p>4 niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> CF Niveau 1 : ruban blanc si 40% des points CF Niveau 2 : ruban vert si 50% des points CF Niveau 3 : ruban bleu si 60% des points CF Niveau 4 : Niveau qui exige à 3 à 4 entraînements/semaine. <p>Cette Coupe Formation FFG est réservée aux gymnastes ayant déjà pratiqué la GR, aux plus assidues et à celles qui ont des aptitudes reconnues.</p> <p><i>(décision de la Commission Technique)</i></p>
<p>Pas de compétition : l'important est d'évaluer un niveau technique et non pas de mettre ces jeunes gymnastes en compétition.</p>	

Le travail de ces deux formules est identique puisque c'est l'apprentissage des bases de la GR :






- apprentissage technique de la manipulation des engins spécifiques corde /cerceau /ballon /massues /ruban afin d'appivoiser l'engin, de la manipuler dans l'espace, d'acquérir de l'adresse, des automatismes et des réflexes.

- apprentissage technique du travail corporel – placement du corps dans l'espace/maîtrise des groupes corporels spécifiques GR: sauts, équilibres, pivots, souplesse/ondes. acquisition de la souplesse, de l'équilibre (pieds et autres parties du corps), amélioration des qualités physiques.

- sensibilisation aux rythmes musicaux , développement de la créativité

C'est un programme évolutif destiné à nos jeunes gymnastes **quel que soit leur avenir gymnique.**

Exemples de situations pédagogiques.

	1/RECHERCHE CREATIVITE 	
6/DEFIS - CHALLENGES 	METHODES PEDAGOGIQUES	2/TRAVAIL AVEC PARTENAIRE(S) 
5/IMAGINAIRE 	4/AMENAGEMENT DU MILIEU 	3/SUPPORT MUSICAL 

1\RECHERCHE-CREATIVITE

L'entraîneur sollicite les capacités créatives de l'enfant en lui proposant un thème. Il guide la gymnaste en donnant des consignes claires de plus en plus précises pour obtenir des réponses en rapport avec l'objectif de départ.



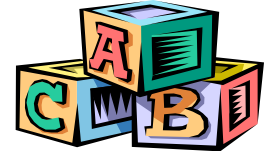
2\TRAVAIL AVEC PARTENAIRE(S)

L'entraîneur met les enfants en situation de coopération active. Les gymnastes peuvent travailler par 2 (en miroir, question-réponse...) ou en petits groupes.



3\SUPPORT MUSICAL

L'entraîneur utilise la musique pour sa structure rythmique et mélodique et\ou pour sa puissance évocatrice. L'accompagnement musical apporte un intérêt agréable dans le travail : s'il demande une écoute attentive, il aide aussi à prendre des repères.



4\AMENAGEMENT MATERIEL

L'entraîneur aménage le milieu dans lequel les gymnastes évoluent en utilisant le petit matériel (plots, balles, tapis de gym, bancs, espaliers, barre de danse ...), marquage au sol, le placement des enfants... Cette forme d'organisation s'adapte particulièrement à la mise en place de parcours gymniques. Cela permet aussi de limiter le nombre de consignes à donner, par une meilleure gestion de l'espace.



5\APPEL A L'IMAGINAIRE

L'entraîneur sollicite l'imagination des enfants à partir de différents supports : langage imagé (animaux, objets, éléments...), poème, histoire, films, musiques... Grâce à ces diverses évocations, nous suscitons un changement de comportement chez l'enfant.



6\LES DEFIS ET LES CHALLENGES

L'entraîneur sollicite le goût du jeu, de la recherche de la performance, de l'exploit. L'entraîneur met en place des règles simples acceptées par le groupe. Dans un premier temps, il est préférable d'utiliser la notion d'exploit et de réussite par rapport au groupe plutôt qu'à l'individu.