



## PROGRAMME DE FORMATION GAF/GAM - DU SALTO VERS LA VRILLE AU SOL

### I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Maîtriser les différentes techniques et approches pédagogiques et biomécaniques pour passer du salto vers la vrille arrière
- Développer et/ou perfectionner ses compétences des rotations au sol
- Acquérir de nouvelles compétences pour faciliter le passage du niveau fédéral au niveau performance

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être licencié à la FFGym
- Entraîner des gymnastes de niveau fédéral

### III - DUREE

L'action de formation GAF/GAM du salto vers la vrille au sol sera d'une durée de 7 heures.

### IV - METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

Méthodes pédagogiques :

- Formation en présentiel

Moyens techniques :

- Echanges avec les participants
- Cas pratiques
- Mise en situation

### V - CONTENUS

- Les techniques de base du salto
- Les évolutions vers la vrille arrière
- Les prérequis, les situations pédagogiques et le renforcement adaptés
- L'ensemble des compétences connexes (préparation physique, posture de l'entraîneur, ...)

### VI - MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Durant la formation : afin d'évaluer le degré d'acquisition
- A l'issue de la formation : questionnaire en fin de formation