

Cahier de travail du moniteur



GYMnastics Nastique CANADA

Copyright

Cahier de travail du moniteur

© 2012 Gymnastique Canada et l'Association canadienne des entraîneurs

Publié en 2013 par Gymnastics Canada Gymnastique

1re édition

Adresse: 1900 City Park Drive, Suite 120
Ottawa, ON, K1J 1A3

Imprimé au Canada

Droit d'auteur

Tous droits réservés. Aucune portion de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, sous aucune forme ou par n'importe quel moyen, à des fins personnelles ou commerciales, électroniques ou mécaniques, incluant la photocopie et l'enregistrement ou de toute information conservée dans un système d'extraction, sans le consentement préalable par écrit de Gymnastique Canada et/ou du détenteur du droit d'auteur.

Toute personne, personne légale, entreprise ou organisation qui effectue un acte non autorisé en ce qui concerne cette publication peut être sujette à une poursuite criminelle et à des réclamations civiles pour préjudice.

Désistement légal, limite de responsabilité et désistement de garantie

Gymnastique Canada n'effectue aucune représentation, ne fournit aucune garantie ou appui d'aucune sorte, explicite ou implicite, concernant l'intégralité, le contenu, les idées, les opinions, les recommandations, la précision, la fiabilité, la pertinence ou la disponibilité en ce qui concerne l'information contenue dans cette publication pour quelque fin que ce soit. Toutes les précautions ont été prises pour donner une information précise et elle ne sert qu'à des fins informationnelles. Cette information est acceptée à la condition que des erreurs ou des omissions ne servent pas de base pour une réclamation, une requête ou un motif d'action.

Toute confiance que vous placez dans la publication est donc strictement à vos propres risques et vous êtes responsables d'effectuer une vérification diligente avant d'agir en conséquence de l'information fournie.

Gymnastique Canada, le diffuseur, l'éditeur, les compilateurs et les auteurs de cette publication n'acceptent aucune responsabilité pour toute perte ou dommage, incluant sans limite, toute perte ou dommage indirect ou corrélatif, ou toute perte ou dommage quel qu'il soit, en rapport avec l'utilisation de l'information et/ou de la publication. Aucun lecteur ne doit agir en fonction de quoi que ce soit contenu dans cette publication, sans tenir compte de la pertinence et de la justesse de l'information par rapport aux participants individuels impliqués. Toute responsabilité est expressément rejetée pour toute perte ou dommage qui peut survenir après qu'une personne a agi en conséquence d'une déclaration ou d'une information contenue dans cette publication.

ISBN 978-0-920611-50-0

Remerciements

Gymnastics Canada Gymnastique aimerait remercier les entraîneurs et les clubs qui ont contribué au développement du Programme de formation du moniteur.

Des sections du programme original Leader en développement de la Fédération canadienne de gymnastique ont été adaptées et utilisées pour ce programme de formation. D'autres documents de formation d'apprenti-entraîneur ont été adaptés avec la permission des clubs et organismes suivants:

Burlington Gymnastics Club, Burlington, ON
Flicka Gymnastics Club, Vancouver, BC
Loyalist Gymnastics Club, Kingston, ON
Ottawa Gymnastics Centre, Ottawa, ON
Phoenix Gym Club, Vancouver, BC
Gymnastique Rythmique Alberta (Programme de mentorat)
Surrey Gymnastics Society, Surrey, BC

GCG voudrait remercier Tracy Bradley, Katherine Campbell, Colleen Kaminski, Andrée Montreuil, Heather Palmer, Merle Pyke, Twyla Ryan, et Bonnie Temple, pour leur contribution à ce programme ainsi que tous les clubs de Gymnastique artistique, rythmique, et du trampoline à travers le Canada qui ont participé dans le projet pilot.

La documentation du programme de formation du moniteur de gymnastique de GCG a été assemblée, édité et produite par Cathy Haines et Elisabeth Bureaud avec l'aide de Suzanne Fisher.

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.

Patrimoine canadien Canadian Heritage
Sport Canada

TABLE DES MATIÈRES

Page

Bienvenue 1

Introduction 2

Tutoriel 1 Introduction au programme MG et histoire de la gymnastique 4

Tutoriel 2 Connaître votre club 13

Tutoriel 3 Introduction à la sécurité et à la gestion du risque 17

Tutoriel 4 Introduction aux habiletés d'enseignement et de leadership 23

Tutoriel 5 Introduction aux activités gymniques de base 32

Tutoriel 6 Introduction à l'assistance comme outil d'apprentissage 35

Tutoriel 7 Introduction aux jeux comme outil d'apprentissage 37

Tutoriel 8 Introduction aux programmes récréatifs 45

Tutoriel 9 Introduction aux principes éthiques de base 46

Tutoriel 10 Prochaines étapes... 52

Tâches administratives et d'officiel mineur 54

Liste de contrôle et Certificat MG 58

CAHIER DE TRAVAIL DU MONITEUR

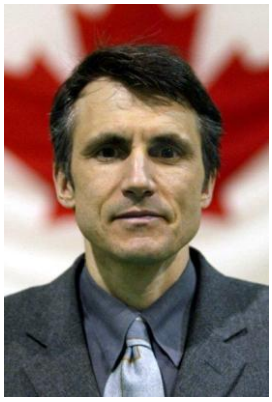
Bienvenue au programme de formation moniteur de gymnastique (MG)!

Vous avez reçu ce cahier de travail car vous avez démontré le désir et la capacité de devenir un entraîneur dans l'un des sports gymniques. Vous avez probablement de l'expérience en tant que gymnaste – peut-être au niveau récréatif, ou pour avoir fait une démonstration lors d'une Gymnaestrada, ou peut-être même en tant qu'athlète de niveau compétitif. Quelle que soit votre expérience, vous aimez certainement votre sport puisque maintenant vous souhaitez devenir un entraîneur!

Ce cahier de travail sera votre guide et compagnon pour débuter le processus de formation d'un entraîneur. Les différentes composantes de ce programme vous permettront d'acquérir des connaissances, de l'expérience, ainsi que de la confiance en vous et en vos habiletés d'entraîneur. Ces compétences seront acquises pour la vie, que vous poursuiviez votre travail d'entraîneur ou que vous décidiez d'explorer d'autres champs d'intérêt.

Au Canada, plusieurs entraîneurs de haut niveau ont débuté leur carrière à 13 ou 14 ans, comme moniteurs dans leur club de gymnastique. Être entraîneur est une profession extraordinaire et très valorisante car elle permet d'aider les autres à apprendre et à progresser.

Nous espérons que vous apprécierez votre expérience au sein du programme MG et nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre cheminement d'entraîneur.



Jean Paul Caron
Président et Directeur Général
Gymnastique Canada

GYMnastics
GYMnastique
CANADA

Introduction

Qu'est-ce que le programme MG?

Le programme MG s'étale sur une période de 1 à 2 ans et présente différents aspects de l'enseignement d'un sport gymnique. Il vous prépare pour les cours de Fondements gymniques, qui font partie du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) de Gymnastique Canada, et que vous pourrez suivre à partir de l'âge de 15 ans après avoir complété le programme MG. Ce programme inclut de l'étude individuelle, du mentorat et des activités pratiques, tout cela supervisé par un entraîneur-mentor.

Le programme consiste en une série de 10 tutoriels présentés par votre entraîneur-mentor ainsi que plusieurs tâches d'enseignement, d'officiel mineur et d'administrateur supervisés par votre entraîneur-mentor. En tant que MG vous allez aider votre entraîneur-mentor pendant ses cours pour enfants entre l'âge de 3 à 10 ans. Vous ne devez jamais être seul avec un groupe d'enfants.

Durant votre 1re année, vous devez compléter 5 heures de tutoriels couvrant 10 sujets, et assister dans le gymnase un minimum de 10 heures. Durant votre 2ième année, vous devez compléter 10 heures de tâches reliées à l'entraînement, au jugement et à l'administration. Tout au long de ces 2 années, vous devez participer activement en tant que « gymnaste » pour cumuler un minimum de 15 heures de pratique gymnique.

*Si vous avez 13 ans, vous **DEVEZ** compléter le programme de formation en **deux** ans. Si vous avez 14 ans, vous pouvez compléter le programme de formation sur une ou deux années.* Une fois que vous avez terminé le programme MG, vous pouvez prendre les cours Fondations gymniques à partir de l'âge de 15 ans, au lieu de 16 ans.

Chaque club a le choix de rémunérer ou non les candidats au programme MG. Cependant, vous et votre entraîneur-mentor doivent signer une entente écrite qui stipule vos rôles et responsabilités. Une copie générique de cette entente se trouve dans ce cahier de travail et dans le Guide de votre entraîneur-mentor.

Qui peut être un MG?

Si vous êtes âgé de 13 à 15 ans, enthousiaste, énergique et intéressé à devenir entraîneur vous pouvez devenir un MG. C'est un atout si vous possédez de l'expérience en gymnastique, que ce soit au niveau récréatif ou compétitif. À part cela, vous devez être membre du club et de la fédération de gymnastique provinciale/territoriale (P/T).

Qui peut être un mentor pour le programme MG?

Votre entraîneur-mentor doit être un entraîneur certifié du PNCE, âgé d'au moins 18 ans, et doit être membre du club et de la fédération de gymnastique P/T. Votre entraîneur-mentor doit bien connaître le club et la gymnastique récréative ou préscolaire et doit travailler en étroite collaboration avec vous lors des tutoriels et de l'enseignement en gymnase. Selon la structure de votre club, vous pouvez travailler avec plus d'un entraîneur-mentor ce qui est optimal étant donné que chaque entraîneur-mentor aura différentes expériences et connaissances à partager avec vous.

Le candidat MG est formé à faire quoi?

À la fin du programme, vous allez être capable de:

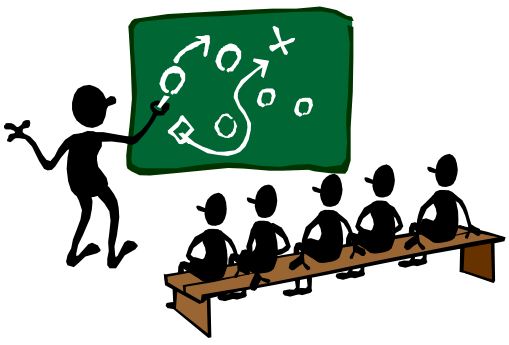
- ✓ Démontrer votre connaissance et compréhension de votre club, de ses politiques, de sa structure et de ses programmes.
- ✓ Démontrer votre connaissance et compréhension des principes éthiques de base qui s'appliquent à la gymnastique.
- ✓ Démontrer votre connaissance des règles et des procédures de sécurité utilisés dans le gymnase et d'effectuer une inspection de sécurité de base du gymnase.
- ✓ Comprendre et d'appliquer les principes de base de la philosophie ABC lorsque vous animez des activités auprès de jeunes participants.
- ✓ Enseigner et diriger un jeu pour une classe de niveau récréatif ou d'âge préscolaire.
- ✓ Comprendre le programme CANGYM/PRISM/CANJUMP et assister l'entraîneur qui enseigne des habiletés CANGYM/PRISM/CANJUMP pour débutants.
- ✓ Démontrer comment vous pouvez aider les participants en train d'apprendre des habiletés gymniques de base.
- ✓ Planifier, organiser et diriger une activité à un atelier ou en parcours.
- ✓ Agir en tant qu'officiel mineur lors d'un événement organisé par le club.
- ✓ Aider à l'organisation et à l'administration d'un événement organisé par le club.

Voici les 4 composantes du programme MG:

Enseignement | **Être un official mineur** | **Pratique gymnique** | **Administration**

Voici les 10 thèmes présentés dans les tutoriels du programme MG:

1. Introduction au programme MG et histoire de la gymnastique
2. Connaître votre club
3. Introduction à la sécurité et à la gestion du risque
4. Introduction aux habiletés d'enseignement et de leadership
5. Introduction aux activités gymniques de base
6. Introduction à l'assistance comme outil d'apprentissage
7. Introduction aux jeux comme outil d'apprentissage
8. Introduction aux programmes récréatifs
9. Introduction aux principes éthiques de base
10. Prochaines étapes (En tant qu'entraîneur)



TUTORIEL 1 – Introduction au programme MG et histoire de la gymnastique

Votre nom: _____

Votre club: _____ Téléphone: _____

Adresse du club: _____

Nom de l'entraîneur-chef/Directeur du programme: _____

Nom de votre mentor: _____

Téléphone de votre mentor: _____ Courriel: _____

Qui sont les autres candidats MG avec lesquels je travaillerai?

Pourquoi je veux être MG et quels sont mes objectifs comme entraîneur?

Quelles sont mes forces et comment pourrais-je les utiliser comme entraîneur?

Quels sont les aspects que je souhaiterais connaitre d'avantage comme entraîneur?

But du programme MG

- De vous fournir les outils et les habiletés nécessaires pour devenir un MG efficace et, plus tard, un excellent entraîneur.

Votre rôle en tant que MG

- Être un modèle pour les gymnastes de votre club.
- Aider votre entraîneur-mentor durant ses cours de gymnastique.
- Participer activement aux activités du groupe incluant l'échauffement, le retour au calme, les jeux, et la souplesse.
- Suivre les instructions données par votre entraîneur-mentor.
- Poser des questions si vous êtes incertain de votre rôle ou de vos responsabilités.

Attentes

- Vous devez assister à toutes les séances et activités de formation MG et vous devez être à l'heure.
- Si vous devez manquer une séance ou activité de formation MG, vous devez prévenir à l'avance la personne responsable de la séance ou de l'activité.
- Si vous ne pouvez assister à une séance ou une activité de formation MG, une session de rattrapage doit être planifiée.
- Vous devez prendre votre travail en tant que MG au sérieux et vous devez être conscient que votre performance sera évaluée.

Description du programme MG

Partie 1/Année 1: 10 tutoriels (5 heures) répartis sur l'année
10 heures d'enseignement dans le gym avec l'entraîneur-mentor
Un minimum de 8 heures de pratique gymnique

Partie 2/Année 2: 5 heures d'enseignement dans le gym avec l'entraîneur-mentor
10 heures d'activités en tant qu'officiel mineur et/ou de tâches administratives sous la supervision de l'entraîneur-mentor
Un minimum de 7 heures de pratique gymnique

Ces heures d'enseignement, d'entraînement, de jugement et/ou d'administration représentent un minimum pour le programme MG de Gymnastique Canada. Il est possible d'en fait davantage si vous le voulez.

Si vous avez 13 ans,
vous devez normalement compléter le programme sur une période de 2 ans.

Si vous avez 14 ou 15 ans,
vous pouvez compléter le programme sur une période de 1 ou 2 années.

Rôles et responsabilités du club, de l'entraîneur-mentor et du MG:

Le Club (Superviseur)

- Le club doit identifier un superviseur pour le programme MG. Cette personne doit s'assurer que le programme MG est intégré dans la programmation du club et qu'un horaire et des ressources suffisantes soient alloués au programme MG.
- Le superviseur du club doit sélectionner des entraîneurs-mentor responsables et capables d'apporter le support nécessaire au MG.
- Le superviseur du club doit sélectionner les candidats MG.
- Le superviseur du club doit faire le bilan avec les entraîneurs-mentor au moins une fois par an (tous le 4 à 6 mois de préférence).
- Le club doit reconnaître officiellement les candidats qui ont complété le programme.

L'entraîneur-mentor

- L'entraîneur-mentor a un rôle de leadership et est responsable de guider et d'appuyer le candidat MG tout au long du programme de formation.
- L'entraîneur-mentor représente le club et se doit d'être un modèle positif pour les jeunes entraîneurs.
- L'entraîneur-mentor s'engage à:
  - guider et diriger le MG durant 5 heures de tutoriels
  - superviser le MG durant ses 10 heures d'enseignement en gymnase
  - assister le MG pour qu'il rencontre toutes les exigences du programme et de signer les documents requis
- L'entraîneur-mentor doit travailler en étroite collaboration avec le superviseur et, s'il y a lieu, avec les autres entraîneurs-mentor pour assurer une bonne cohérence à l'intérieur du programme, et pour que le programme ait donc un impact maximal.

Le MG en formation (C'est VOUS!)

- Vous devez vous engager à être présent et à participer à tous les tutoriels, et à compléter toutes les tâches et travaux requis.
- Vous devez être présent et participer à tous les séances d'enseignement planifiées dans le gymnase. Vos tâches d'enseignement peuvent inclure:
  - Monter et démonter les équipements et préparer les parcours
  - Assurer un environnement sécuritaire
  - Gérer certains aspects d'une classe (par exemple, amener les enfants à la salle de bain, superviser les enfants pour qu'ils restent avec leur groupe)
  - Animer des jeux et autres activités
  - Démontrer des habiletés ou enseigner des habiletés de base
- Vous devez tenir un registre de toutes vos activités (enseignement, entraînement, jugement, administration) pour qu'il soit vérifié par votre entraîneur-mentor.
- Vous devez adhérer aux politiques du club sur la conduite et le comportement.



Vous ne devez jamais :

- Être seul avec un groupe de participants
- Être seul responsable pour préparer ou animer une activité (votre entraîneur-mentor doit vous guider et superviser en tout temps)
- Être responsable de la communication avec un parent
- Être responsable de la discipline d'un enfant

ENTENTE RELATIVE AU PROGRAMME MG

Nom du club: _____

Nom du superviseur du club: _____

Nom de l'entraîneur-mentor: _____

Nom du candidat MG: _____

Date de début du programme: _____

Date de fin du programme: _____

Par la présente, nous convenons que le moniteur de gymnastique (MG):

- Assistera et participera activement aux 10 tutoriels
- Assistera l'entraîneur-mentor avec le groupe suivant: _____

  Qui a lieu le: _____ (jour) de: _____ (heure) à: _____ (heure)

  Débutant le: _____ (date) jusqu'au: _____ (date)

- Assistera l'entraîneur-mentor dans les tâches suivantes:
  - Aider au montage et démontage de l'équipement.
  - Gérer le groupe.
  - Assurer un environnement sécuritaire.
  - Démontrer et faciliter l'apprentissage des habiletés de base
  - Aider lors des activités et jeux d'échauffement et de retour au calme.
  - Contribuer à l'enseignement des habiletés de base.
- Complétera les tâches de jugement et d'administration requises.
- Participera à un minimum de 15 heures d'entraînement en gymnastique.
- Respectera les politiques et règlements du club

Par la présente, nous convenons que l'entraîneur-mentor guidera le MG:

- En lui faisant compléter 10 tutoriels répartis sur une année.
- En dirigeant et en supportant le MG durant les activités d'enseignement.
- En lui donnant une rétroaction tout au long du programme.
- En contactant régulièrement (chaque semaine/mois) le MG pour assurer un progrès continu.

Par la présente, nous convenons que le club allouera suffisamment de temps et de ressources pour permettre le bon fonctionnement du programme MG

Signatures: _____ Superviseur du club

_____ Entraîneur-mentor

_____ Moniteur de gymnastique

Date: _____

D'où vient la gymnastique?



La gymnastique est l'une des plus anciennes activités physiques du monde.

Deux mille ans avant J-C, les Chinois développèrent des activités qui ressemblaient à la gymnastique pour développer le système musculaire et à améliorer la santé.

Dans l'Égypte ancienne, des mouvements **acrobatiques** furent incorporés dans leurs danses. Certaines images, gravées dans la pierre et qui datent de 1500 ans avant J-C, montrent que les Égyptiens pratiquaient des activités d'équilibre, comme des « pyramides de groupe ».

Le mot gymnastique provient du mot grec *gymnazien*, qui signifie « s'entraîner nu ». La gymnastique des Grecs de l'Antiquité incluait la lutte, le lancer du javelot, la course à pied, la danse et les sauts. Les Grecs croyaient tellement aux bienfaits de la gymnastique en tant qu'expérience éducative qu'ils accordaient aux étudiants autant de temps pour la gymnastique que pour les arts et la musique combinés.

À l'origine, plusieurs engins gymniques ont été conçus dans un but pratique et utilisés beaucoup plus tard pour la compétition. Par exemple, le « cheval » (sautoir et d'arçons) a été conçu à l'origine pour entraîner les soldats à monter et descendre d'un cheval. Le premier cheval **sautoir** possédait une tête, une queue et quatre pattes, et on peut encore imaginer la selle sur le cheval **d'arçons**.

Guts Muth est un enseignant allemand reconnu comme l'arrière-grand-père de la gymnastique. En 1793, il a écrit le premier livre moderne sur la gymnastique. Dans son livre, *La gymnastique pour les jeunes*, il décrit l'utilisation de poutres inclinées, de cordes à grimper, d'échelles de corde et de poteaux à escalader.

À peu près au même moment, un autre Allemand, **Freidrich Ludwig Jahn**, concevait la première **poutre d'équilibre** – un mince tronc sans nœud provenant d'un pin, d'une longueur de 12 mètres et d'une largeur de 25 cm à son point le plus large, fixé entre 2 paires de poteaux de fer. Jahn a aussi construit un prototype de la **barre fixe** – une simple barre de bois, parfois recouverte de cuir. Lorsque Jahn découvrit que ses gymnastes n'étaient pas assez forts pour soulever le poids de leur corps sur le cheval d'arçons, il développa les **barres parallèles** pour l'entraînement du haut du corps.

Au début des années 1800, en Suède, **Per Henrich Ling** a conçu et perfectionné d'autres engins de gymnastique. Il est connu comme l'inventeur du Cheval de Dalécarlie (plinthe), dont les côtés sont inclinés. Plus tard, les Anglais modifièrent le cheval pour que les côtés soient droits.

Les engins les plus récents sont les **barres asymétriques**, le **trampoline,** le **double mini-trampoline** et la **piste acrobatique**. Les barres asymétriques ont été utilisées pour la première fois en compétition aux Championnats du Monde de Budapest en 1934. À l'origine, les barres asymétriques étaient simplement des barres parallèles dont l'une des deux barres pouvait être hissée plus haut. Ceci étant quelque peu instable, les routines de barres asymétriques comportaient beaucoup d'arrêts et de positions stationnaires.

Le concept du trampoline provient des activités de cirque qui utilisaient une « toile rebondissante » sur scène. En 1936, George Nissen, un athlète américain en tumbling, développa un trampoline portable et il devint l'un des premiers compétiteurs sur cet engin. Durant la 2ième guerre mondiale, l'école de pilotage de la marine américaine utilisa des trampolines pour développer l'orientation spatiale des pilotes et des navigateurs. Plus tard, on les utilisa pour l'entraînement des astronautes!

Plusieurs épreuves n'existent plus aujourd'hui au niveau compétitif, telles que le grimper de corde, le lancer de la massue, les exercices de groupe aux barres parallèles pour les hommes et, pour les femmes, des exercices de grand groupe avec ou sans engins à mains, des exercices sur les barres parallèles, et les anneaux volants.

Les exercices de groupe avec des engins à mains, comme des massues, rubans, ballons et cerceaux, qui faisaient partie du programme de gymnastique artistique féminine jusqu'aux Jeux olympiques de 1956, ont évolué séparément pour devenir la **Gymnastique rythmique**. Aujourd'hui, les exercices de groupe avec ou sans engins à mains, sont présentés lors des événements mondiaux de Gymnaestrada de la FIG et dans les programmes de « Gymnastique pour tous ».

L'ajout le plus récent à la famille des sports gymniques est la **Gymnastique aérobic**, qui fit son apparition à la fin des années 1980. La Gymnastique aérobic consiste en une routine sur musique incluant des mouvements dynamiques, de force, de souplesse et de coordination et d'une durée de moins de deux minutes. C'est un nouveau sport au Canada, mais l'on estime que plus d'un ½ million de gens le pratiquent au Brésil!

La gymnastique aux Jeux olympiques



Les premiers Jeux olympiques ont eu lieu en Grèce, en 776 avant J-C. Les Spartiates, de la ville de Sparte en Grèce, dominaient les Jeux grâce à leur forme physique et leur entraînement gymnique. Lors des Jeux, les exercices gymniques consistaient en des exercices acrobatiques, de la danse, de la course, des sauts, le grimper de corde, et des mouvements d'équilibre.

Les Jeux olympiques étaient tellement importants pour les Grecs qu'ils les ont tenus tous les 4 ans durant plus de 1000 ans. Plusieurs guerres ont été interrompues pour permettre la tenue des Jeux.

Les premiers Jeux olympiques de l'ère moderne ont eu lieu en 1896 à Athènes (Grèce). La gymnastique fut l'un des 9 sports au programme. Les hommes rivalisèrent à la barre fixe, aux barres parallèles, au cheval d'arçons, aux anneaux et au cheval sautoir.

Les femmes eurent accès aux compétitions aux Jeux olympiques de 1928 où elles ont participé à des compétitions individuelles pour gagner des points pour leur équipe en présentant des routines imposées et libres aux barres parallèles, à la poutre et au saut de cheval, en plus de 2 exercices optionnels en équipe - un sans engin à mains et l'autre avec engins à mains. En 1948, les femmes présentaient même une routine aux anneaux! Les femmes ont concouru individuellement aux 4 engins – saut de cheval, barres asymétriques, poutre et sol pour la première fois aux Jeux olympiques de 1952.

La Gymnastique rythmique fit partie du programme olympique pour la première fois en 1984 et la Gymnastique du trampoline devint un sport olympique en 2000.

Au cours des dernières années, les gymnastes Canadiens sont devenus des compétiteurs sérieux aux Jeux olympiques. La toute première championne olympique en Gymnastique rythmique (1984) était une Canadienne, Lori Fung. En 2004 Kyle Shewfelt remporte la médaille d'or au sol en Gymnastique artistique masculine. Toutefois, c'est le programme de Gymnastique du trampoline qui connait le plus de succès jusqu'à ce jour. Karen Cockburn et Mathieu Turgeon remportèrent la médaille de bronze en 2000 quand cette discipline a fait ses débuts olympiques. Karen a remporté une médaille de bronze et d'argent au Jeux olympiques 2004 et 2008 respectivement. Jason Burnett a remporté la médaille d'argent aux Jeux olympiques de 2008 et Rosie MacLennan est devenu championne olympique en 2012.

Les sports gymniques

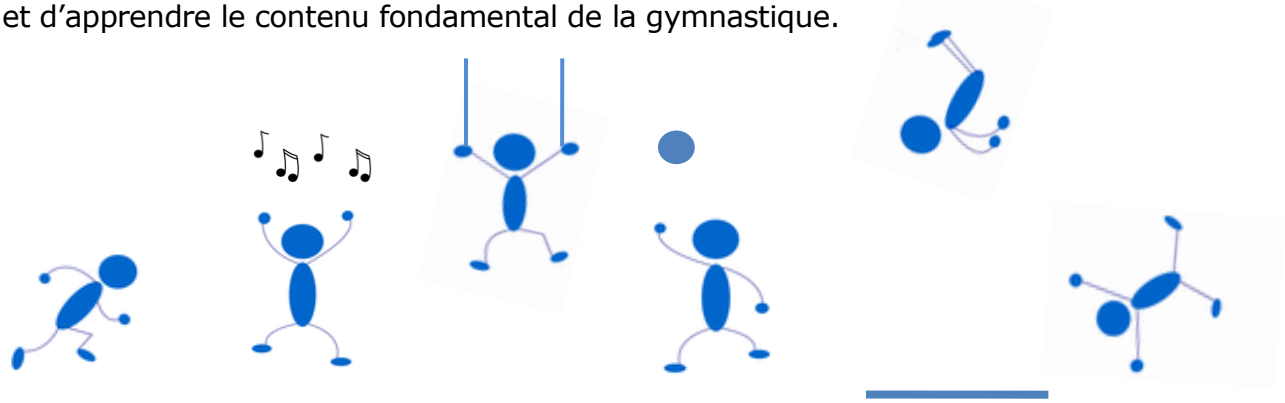
Il y a plusieurs manières de s'impliquer en gymnastique. Tout d'abord, il existe 6 différents sports de gymnastique et chacun de ces sports offre de nombreuses occasions de participation à tous les niveaux et pour tous les âges. La gymnastique a quelque chose à offrir à chacun.

Au Canada, il y a des clubs qui offrent des programmes de Gymnastique acrobatique (AcG), Gymnastique aérobic (AeG), Gymnastique artistique féminine (GAF), Gymnastique artistique masculine (GAM), Gymnastique rythmique (GR), et Gymnastique du trampoline (GT).

Souvent, un participant explore la gymnastique à travers un programme pour les enfants d'âge préscolaire. Les enfants de 5 ans et moins développent des habiletés motrices dans un environnement gymnique avec des engins modifiés et adaptés à leur taille. Ils apprennent à se déplacer sur tous les engins de gymnastique artistique, sur le trampoline et ils apprennent à manipuler des engins de la gymnastique rythmique!

Beaucoup d'enfants d'âge scolaire participent aux programmes récréatifs. Les plus gros clubs offrent parfois la possibilité aux participants de toucher aux 6 sports de gymnastique tandis que les plus petits clubs se spécialisent souvent dans 1 ou 2 sports. En grandissant, les enfants ont de plus en plus d'options – ils peuvent poursuivre dans un programme récréatif plus avancé, s'engager dans un programme compétitif, ou joindre des groupes de démonstration ou de spectacle.

Dans le programme MG, l'accent est mis sur le développement des jeunes entraîneurs qui assistent dans les programmes gymniques destinés aux enfants âgés de 10 ans ou moins. L'objectif de ces programmes est de s'amuser, d'améliorer sa forme physique et d'apprendre le contenu fondamental de la gymnastique.



Répondez à ces questions:

1. Quels sports de gymnastique avez-vous pratiqué et à quel niveau?

2. Qu'est-ce que vous préférez dans ce sport? Avez-vous un sport gymnique favori?

3. Dans le cadre du programme MG, vous devez compléter 15 heures d'entraînement en gymnastique. Décrivez ce que vous voudriez accomplir durant ces 15 heures (par exemple, compléter le prochain niveau CANGYM, essayer un nouveau sport gymnique, maîtriser certaines habiletés…) Après avoir déterminé vos objectifs, complétez le formulaire d'entente à la page suivante.

4. Si vous pouviez changer 1e chose en gymnastique, que choisiriez-vous? Pourquoi?

ENTENTE RELATIVE À LA PRATIQUE GYMNIQUE

Nom: _____ Date: _____

Expérience en gymnastique:

_____

_____

_____

Le plus haut niveau atteint: _____ Sport: _____

Objectifs d'entraînement *(cochez les objectifs que vous voulez sélectionner)*

☑ Compléter au minimum 15 heures de pratique gymnique durant le programme.

❑ Compléter le niveau_____du programme _____

❑ Apprendre les habiletés suivantes *(liste):*

_____

_____

_____

_____

_____

❑ Autre *(décrivez):*

_____

_____

_____

_____

_____

J'atteindrai ces objectifs d'ici la fin du programme MG.

Signature du moniteur de gym: _____

Signature de l'entraîneur-mentor: _____

Vérification de l'atteinte des objectifs

Je certifie que _____ a complété un minimum de 15 heures de pratique gymnique durant le programme MG, et qu'il (elle) a atteint ses objectifs décrits ci-dessus.

Nom de l'entraîneur-mentor: _____

Signature de l'entraîneur-mentor: _____

TUTORIEL 2 – Connaître votre club

L'objectif de ce tutoriel est de vous familiariser avec le fonctionnement de votre club et de vous faire connaître les attentes de votre club envers vous en tant que MG.

Votre entraîneur-mentor vous donnera une copie de plusieurs documents, qui peuvent comprendre:

- Un diagramme de la structure de votre club
- L'histoire de votre club
- La description des programmes offerts au club et les noms des entraîneurs
- Les règlements du club
- Les politiques pour les entraîneurs
- Les conditions de travail du club
- D'autres formulaires pertinents (ex. feuille de temps, rapport d'accident, etc.)

Il y a différents types de clubs au Canada, tels que:

- Un club à but non-lucratif, dirigé par un conseil d'administration
- Une entreprise à but lucratif, dirigée par son propriétaire
- Une division « gymnastique » dans une entreprise plus large, comme une université, un programme récréatif offert par la ville/YMCA, etc.

1. À l'aide des documents fournis par votre entraîneur-mentor, déterminez si votre club appartient à l'une ou l'autre des catégories ci-dessus. Si ou, laquelle? Si non, décrivez votre organisation:

Généralement, plusieurs personnes sont responsables de gérer et de diriger un club. Certaines d'entre elles peuvent être bénévoles (habituellement des parents), certains sont des employés (ex. le directeur général ou l'entraîneur-chef) et d'autres peuvent être propriétaires du club.

Plusieurs clubs ont un comité en place qui prend les décisions financières (ex. faire des levées de fonds, déterminer le coût des activités, fixer les coûts d'inscription, etc.) et un entraîneur-chef ou un directeur technique qui prend les décisions au sujet de ce qui a lieu dans le gymnase (ex. les programmes gymniques, l'horaire d'entraînement, les entraîneurs en place, etc.). Pour que tout fonctionne bien, la communication doit se faire régulièrement et les décisions importantes doivent être prises en équipe.

2. Qui sont les gens qui gèrent votre organisation? Quelles sont leurs tâches?

3. Si vous aviez à appeler au gymnase pour communiquer quelque chose d'important, et que votre entraîneur-mentor n'était pas présent, à qui voudriez-vous parler?

4. Quel est le nom du programme au sein duquel vous enseignerez?

5. Créez une liste des 5 tâches les plus importantes à faire en tant que MG.

   1.
   2.
   3.
   4.
   5.

6. Comparez maintenant votre liste à l'information présentée par votre entraîneur-mentor. Est-ce que vos tâches sont appropriées? Modifiez votre liste au besoin.

7. Y a-t-il certaines politiques du club que vous ne comprenez pas bien? Si oui, demandez à votre entraîneur-mentor de vous les expliquer.

8. Votre voisin a 3 enfants, âgés de 4, 7 et 10 ans. Ils souhaitent s'inscrire à votre club et votre voisin vous demande des informations au sujet des programmes appropriés pour ses enfants. Dans vos propres mots, décrivez les possibilités et les programmes disponibles à votre club pour chacun des enfants.

L'enfant de 4 ans:

L'enfant de 7 ans:

L'enfant de 10 ans:

9. Si quelqu'un vous demandait ce qui distingue votre club d'un autre, qu'est-ce que vous lui répondriez?



En tant que MG, il est attendu que vous devez respecter toutes les politiques du club concernant le comportement de l'entraîneur. La plupart des clubs sont convaincus qu'un excellent MG deviendra un excellent entraîneur!

Un bon niveau de connaissance de la gymnastique n'est pas suffisant pour être un excellent MG. Voici quelques éléments à respecter lorsque vous commencerez à travailler avec des enfants.

Habillement:

- Vous devez être habillé comme un entraîneur. Les parents veulent s'assurer que leur enfant est entre bonnes mains et leur première impression est votre apparence.
- Si votre club fournit un uniforme, vous devez le porter et il doit être propre.
- Si vos cheveux sont longs, attachez-les. Vous ne pouvez pas porter un chapeau!
- Enlevez tous vos bijoux ou couvrez-les avec un Band-Aid!

Langage:

- Rappelez-vous que vous êtes en présence de jeunes yeux et oreilles, et agissez de manière appropriée en tout temps dans le gymnase (même si vous n'êtes pas en train d'enseigner).
- Aucun juron.
- Les sujets privés et questions personnelles sont discutés en-dehors du gymnase.
- Utilisez un langage grammaticalement correct lorsque vous parlez aux enfants.
- Parlez un peu plus lentement qu'à l'habitude et articulez bien quand vous parlez. Dans un gymnase, les sons sont souvent déformés et étouffés

Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour les enfants.

Vos gymnastes retourneront à la maison et parleront de vous à leurs parents…

Montrez-vous sous votre meilleur jour !

TUTORIEL 3 – Introduction à la sécurité et à la gestion du risque



Dans ce tutoriel, vous:

- Réviserez les règlements du club.
- Effectuerez une inspection rapide du gymnase.
- Identifierez l'information nécessaire pour une situation d'urgence

L'une des responsabilités les plus importantes d'un entraîneur est de s'assurer que le gymnase offre un environnement sécuritaire pour tous les participants. Une manière de le faire est d'établir des règlements de base qui s'appliquent à tous – gymnastes, entraîneurs, parents et visiteurs!

Listez les 5 règles les plus importantes pour assurer un environnement sécuritaire.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Comparez votre liste au document des règles « officielles » du club qui vous a été remis par votre entraîneur-mentor et modifiez votre liste au besoin.

Inspection de sécurité

Au Canada, les installations et équipements sont très différents d'un club à l'autre. Certains clubs disposent d'une salle où l'équipement est installé de façon permanente. D'autres clubs louent un local dans une école, une église ou un centre communautaire et ils doivent monter et démonter le matériel chaque jour. Chacun a donc une manière différente de gérer la sécurité. Par exemple, si vous disposez d'une salle permanente, il est important que l'équipement soit inspecté tous les jours et que le gymnase soit propre et bien rangé. Si vous devez monter et démonter l'équipement régulièrement, vous devez vous assurer que les gens ne compromettent pas la sécurité au profit d'une installation plus rapide.

Promenez-vous avec votre entraîneur-mentor partout dans le gymnase. Utilisez les pages suivantes pour y inscrire vos commentaires et observations.

Lieu	Observations	Pourquoi est-ce important?
Sol/allées		
Matériel de grande taille; matelas/tapis		
Matériel de petite taille		
Vestiaires et casiers		

Lieu	Observations	Pourquoi est-ce important?
Murs du gymnase		
Plafond et matériel suspendu		
Entrée/sorties intérieur et extérieur		
Autres sorties de secours (liste)		

Après avoir complété votre « inspection », relisez vos observations avec votre entraîneur-mentor.

Quelles seront vos tâches afin d'assurer la sécurité dans le gymnase?

Intervention d'urgence

Parfois, malgré tous nos efforts, une situation d'urgence survient. Vous devez alors réagir rapidement, calmement et de manière appropriée. En tant que MG, vous ne serez certainement pas nommé responsable en cas d'urgence, mais vous faites partie de l'équipe et il est possible que vous deviez apporter une aide.

Il y a plusieurs types de situations d'urgence, incluant:

- Blessure ou maladie d'un gymnaste ou d'une autre personne (incluant les entraîneurs!)
- Réaction allergique ou choc anaphylactique (de type alimentaire ou piqûre d'insecte)
- Problème mécanique (panne d'électricité, fuite de gaz)
- Feu, tempête, tremblement de terre, etc.

En ayant certaines informations de base sous la main, vous serez mieux préparé pour réagir en cas d'urgence. Donc, nous allons nous préparer…

1. Quelle est l'adresse du gymnase?

   _____

   _____

2. Quel est le numéro de téléphone du club?

   _____

3. Où se trouvent les téléphones?

   _____

4. Qui possède un téléphone cellulaire et la batterie est-elle toujours rechargée?

   _____

   _____

5. Combien de sorties y a-t-il et où se trouvent-elles?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

6. Que devez-vous faire si l'alarme d'incendie se déclenche?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

7. Que devez-vous faire s'il y a une panne d'électricité?

8. Où la trousse de premiers soins se trouve-t-elle? Qui est responsable de vérifier régulièrement son contenu?

9. Où pouvez-vous vous procurer de la glace?

10. Qui est le superviseur du gymnase les soirs/jours où vous y êtes?

11. Quel est le numéro de téléphone d'urgence de votre région?

911 ou_____



Encore quelques mots à propos de la sécurité …

Si vous vous préparez pour les situations d'urgence, vous serez capable de les gérer plus facilement. Voici d'autres suggestions pour vous aider à vous préparer.

- **Gardez un petit sac avec vous en tout temps.**

  Placez dans ce sac:

  - Un cartable qui contient:
    - Les numéros de téléphone et l'information médicale des participants
    - L'information sur le club (adresse, téléphone, plan pour se rendre)
    - De la monnaie pour une cabine téléphonique (au besoin)
    - Crayon ou stylo et feuilles blanches
  - Petite lampe de poche (utile pour les pannes d'électricité)
  - Cellulaire si vous en avez un (assurez-vous que la batterie est chargée)
  - Des élastiques à cheveux
  - Sac de plastique « Ziploc » pour la glace (ou la neige en hiver)

- **Rappelez-vous que le téléphone du club pourrait ne pas fonctionner en cas de panne d'électricité. Un téléphone cellulaire est alors très utile.**

- **Prenez un cours de premiers soins!**

- **Règles de base pour tous les clubs:**
  - Aucune gomme ou nourriture dans le gymnase.
  - Bouteilles d'eau incassables seulement (personne partage sa bouteille d'eau!)
  - Les déchets sont ramassés et les dégâts d'eau nettoyés immédiatement.
  - Les cheveux sont bien attachés.
  - Aucun bijou.
  - Les pieds nus ou des souliers de gymnastique seulement.
  - Les vêtements de rechange, les sacs de gym et tout autre matériel restent en-dehors de la zone d'activité.
  - Regardez autour de vous et demeurez conscient des gens et du matériel qui vous entourent.
  - Éviter de se tenir debout ou de marcher sur le matériel de petite taille tel que les cerceaux, les sacs à fèves et les foulards.
  - Les enfants ne quittent pas les lieux avant l'arrivé d'un de leurs parent.
  - Après la classe, restez avec les enfants jusqu'à ce que leurs parents arrivent.



TUTORIEL 4 – Introduction aux habiletés d'enseignement et de leadership

À l'heure actuelle, vous avez passé un certain temps dans le gymnase avec les enfants. Ce tutoriel portera sur:

- Qu'est-ce qu'un entraîneur?
- Quelques conseils pour devenir un excellent entraîneur
- La gestion d'une classe
- Les méthodes d'enseignement

1. Rappelez-vous les groupes avec lesquels vous avez travaillé jusqu'à maintenant. Qu'avez-vous aimé le plus au sujet de ces groupes?

2. Qu'est-ce qui, selon vous, a été le plus difficile à gérer? Pourquoi?

3. Pourquoi voulez-vous devenir un entraîneur?

4. Rappelez-vous un entraîneur, ou un professeur, que vous avez admiré. Qu'est-ce que vous aimiez et respectiez le plus chez cette personne?

5. Quelles sont vos qualités personnelles qui feront de vous un bon entraîneur?

6. Quels sont les aspects de votre enseignement que vous aimeriez améliorer?

Conseils pour devenir un excellent entraîneur

Devenir un excellent entraîneur représente beaucoup plus que simplement avoir une bonne connaissance du sport. Voici quelques conseils qui vous guideront, quel que soit votre niveau de connaissances technique.

Visez l'excellence!

- Efforcez-vous de devenir une meilleure personne et le meilleur entraîneur possible.
- Saisissez toutes les occasions d'apprendre.
- Ayez la volonté d'apprendre et de grandir, en tant qu'individu et en tant que leader qui travail auprès d'enfants.

Menez par l'exemple!

- Soyez un excellent modèle pour les jeunes enfants et les adultes.
- Enseignez la coopération, la discipline personnelle, la patience, et le respect pour les participants, les pairs et les dirigeants.
- Démontrez une attitude, un langage, une conduite et un habillement appropriés.

Participez!

- Participez toujours avec enthousiasme.
- Rendez vos cours amusants pour vos participants.
- Démontrez à quel point vous aimez votre sport – les autres l'aimeront aussi!
- Soyez énergique et actif en tout temps durant les cours.
- Accordez une attention individuelle – chaque enfant a des besoins et un niveau d'habileté unique.

Communiquez!

- Souriez et saluez personnellement chaque enfant, parent et membre du personnel.
- Tenez-vous informé de tout ce qui est relatif au programme, incluant les horaires, les thèmes, etc.
- Posez des questions!
- Donnez des idées!
- Soyez honnête et cohérent.
- Donnez une rétroaction positive, prodiguez des encouragements et du soutien aux participants.

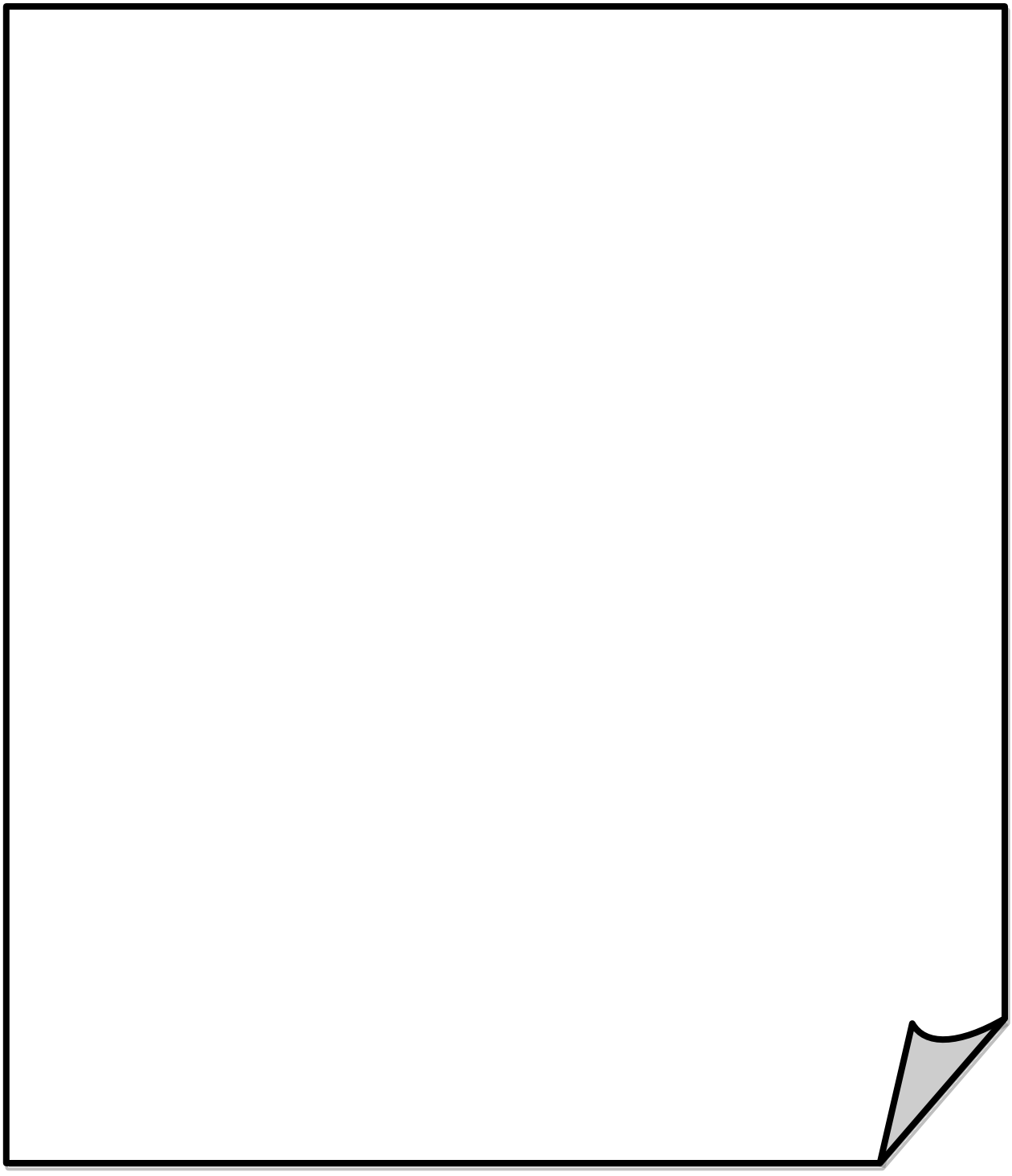


L’entraîneur idéal

Seul ou en groupe, dessinez et commentez une image démontrant les qualités d’un entraîneur idéal. Voici quelques idées pour vous aidez à débuter:

…a un grand cœur …… a des bras musclés et forts …… a un grand sourire heureux…

Maintenant, rassemblez toutes vos idées et dessinez cet entraîneur! Lorsque vous avez terminé, affichez le dessin dans le gymnase.



Travailler avec des enfants

Même avec un enseignement axé sur une approche « amusante », il est parfois difficile de gérer un groupe de jeunes enfants. En observant les autres entraîneurs, vous développerez votre propre style d'entraînement qui vous convient.

En tant que MG, vous dirigerez des activités d'échauffements et des jeux, vous aiderez à l'enseignement et à l'aide des participants et vous aiderez l'entraîneur à gérer son groupe. Toutes ces tâches requièrent une bonne capacité de gestion d'un groupe.

Il existe plusieurs méthodes pour gérer un groupe. Le choix de la méthode dépend de l'âge des participants et de leur niveau d'habileté. Voici quelques exemples:

L'instruction pour toute la classe	Cette méthode est utilisée durant l'échauffement ou lors de l'enseignement d'habiletés simples. Les gymnastes peuvent être placés en files ou en rangées pendant que l'entraîneur donne les instructions.
Moitié-moitié	La classe est divisée en 2 groupes, chacun ayant une tâche différente. Un groupe peut réviser une habileté et l'autre apprend un nouvel élément. L'entraîneur va d'un groupe à l'autre. Ensuite, les groupes sont inversés.
Ateliers	Les participants se promènent dans un mini-parcours composé de 2 à 3 ateliers. Chaque atelier est aménagé différemment pour permettre à plusieurs enfants d'être actifs en même temps. L'un des ateliers est structuré pour l'apprentissage d'un nouvel élément - l'entraîneur est présent à cet atelier.
Travail en groupe et avec un partenaire	Cette méthode permet l'interaction sociale entre les gymnastes car ils travaillent ensemble pour bâtir des séries, des routines ou pour travailler une habileté. Ils apprennent l'un de l'autre; l'entraîneur encourage et intervient au besoin.
Mené par les apprenants	Vos gymnastes ont de nombreux talents. L'un des participants pourrait être choisi pour démontrer ou expliquer un nouveau mouvement au groupe. Chacun, à tour de rôle, peut avoir devenir « l'entraîneur ».
Progrès individuel	Les gymnastes utilisent une liste de contrôle de leur progrès individuel pour y inscrire les habiletés maîtrisées. Cette méthode fonctionne bien avec des participants plus âgés qui sont intrinsèquement motivés et qui ont un but précis. Cela est aussi utile pour l'échauffement et la révision d'habiletés.
Parcours	Plusieurs ateliers différentes et ayant un but commun sont organisées de façon à ce que le participant puisse se promener et essayer les ateliers. Les parcours sont utilisés pour l'échauffement, l'apprentissage d'une habileté, le développement de la force ou juste pour le plaisir. Les gymnastes démarrent à des endroits différents; le nombre d'ateliers doit être suffisant pour éviter les files d'attente.

Après avoir organisé votre groupe, il y a plusieurs méthodes d'enseignement que vous pouvez utiliser. Plus vous deviendrez expérimenté, plus vous développerez votre propre style, qui peut être une combinaison des différentes méthodes.

Voici les méthodes d'enseignement les plus communes. Lorsque vous êtes dans le gymnase, observez les entraîneurs pour savoir quelles sont les méthodes qu'ils utilisent. Pour chaque méthode, déterminez de quelle manière elle pourrait être utilisée avec vos gymnastes.

Méthode: Exploration et découverte

L'entraîneur crée un environnement et les enfants l'explorent et font des découvertes. L'entraîneur doit donner des consignes directrices pour conserver un environnement sécuritaire. Par exemple, « lorsque vous grimpez sur la structure d'escalade, vous devez toujours garder la tête vers le haut ».

Comment pourrais-je utiliser cette méthode:

Méthode: Exploration et découverte guidée

Semblable à la méthode précédente, mais l'entraîneur donne quelques consignes pour aider les gymnastes à développer leurs potentiel de mouvement. Par exemple, « écoutez la musique et faites bouger votre corps sur la musique. Déplacez-vous lentement, comme si vous flottiez ».

Comment pourrais-je utiliser cette méthode:

Méthode: Résolution de problème

L'entraîneur présente un problème qui doit être résolu. Par exemple, « pouvez-vous épeler votre nom en formant les lettres avec votre corps? »

Comment pourrais-je utiliser cette méthode:

Méthode: Enseignement direct avec éducatifs

L'entraîneur enseigne en utilisant des éducatifs, puis les enfants pratiquent l'habileté et l'entraîneur donne une rétroaction. Cette méthode permet une meilleure précision technique et un environnement plus sécuritaire puisque l'entraîneur contrôle l'activité mais ne développe pas la créativité ou la capacité de résoudre des problèmes.

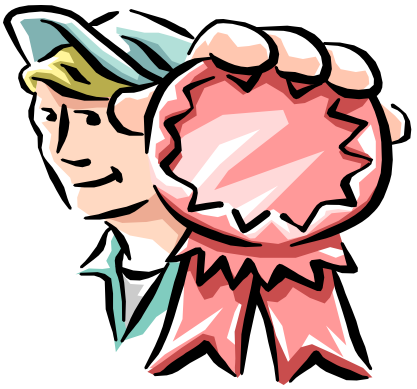
Comment pourrais-je utiliser cette méthode:

Vous expliquez un jeu de tague à un groupe de 10 gymnastes. Dans le tableau ci-dessous, démontrez 2 façons de placer les participants afin qu'ils puissent tous vous voir et vous entendre. Utilisez un « E » pour l'entraîneur et des « X » pour les gymnastes.

Vos explications auront une influence sur le bon fonctionnement de votre jeu. Quels sont les points importants à retenir lorsque vous donnez des instructions aux participants?

Dix secondes après avoir débuté votre jeu, les enfants courent partout dans le gymnase, criant et hurlant? Comment réagissez-vous?

De combien de façons différentes pouvez-vous dire « très bien » aux gymnastes?



oui !

Que faites-vous si…

Un enfant de votre groupe pousse sans arrêt les autres enfants?

Un enfant veut toujours être le premier?

Un enfant ne veut pas participer?

L'un des enfants tombe et se fait mal?

Un enfant fait pipi sur un tapis durant la classe? (oui, cela arrive!)

Vous avez probablement réalisé qu'être un excellent entraîneur, c'est beaucoup plus que d'être un expert en gymnastique. Voici quelques conseils rapides qui vous aideront à gérer une classe de façon positive:

Connaissez les limites de vos gymnastes
Des limites physiques et mentales peuvent amener certains enfants à éviter une activité. Si un enfant est trop anxieux pour essayer un mouvement, encouragez-le à essayer un mouvement semblable, mais plus facile. Les enfants qui ont beaucoup d'imagination peuvent avoir peur lorsqu'ils jouent à certains jeux (*par exemple « Quel heure est-il M. Loup? L'heure de manger! »*). Modifiez certains jeux et activités pour que tous les enfants puissent relever des défis à leur taille en tenant compte de leurs habiletés et tempéraments variés.

Complimentez les enfants
Les enfants aiment attirer votre attention et ils seront désobéissants si vous ne les complimentez pas lorsqu'ils se comportent bien! Apprenez le prénom de chacun des participants et utilisez-le lorsque vous les félicitez pour leurs efforts. Louangez autant les efforts que les réussites (*« Karine, tu écoutes très bien aujourd'hui! »*), cela incitera les autres enfants à adopter le même comportement pour obtenir vos félicitations.

Soyez positif
Toutes vos rétroactions devraient être formulées de manière positive. Remplacez *« NON, tes jambes sont fléchies »* par *« la prochaine fois, essaie de garder tes jambes tendues tout au long du mouvement »*. Si un participant essaie de changer de sens dans un parcours, demandez-lui de « changer de direction » plutôt que de lui dire qu'il « va dans la mauvaise direction ».

Reconnaissez les participants en tant qu'individus
Évitez de comparer les participants. Encouragez-les à faire de leur mieux plutôt que de leur demander de faire mieux qu'un autre participant. De la même manière, évitez les jeux qui désignent un gagnant, qui éliminent les perdants ou les jeux pour lesquels des participants doivent choisir les joueurs de leur équipe. Encouragez la réussite personnelle et soulignez l'amélioration, même si la performance de l'enfant se situe bien en-dessus de la moyenne du groupe.

Soyez souple et adaptable
Parfois, les choses ne fonctionnent pas comme on le voudrait! Restez positif et gardez en tête des alternatives à votre activité. Soyez prêt à modifier ou à changer d'activité en tout temps. Acceptez qu'il soit plus difficile de contrôler le groupe durant les jours de fête (surtout à Noël et à l'Halloween!) et ayez un répertoire varié de jeux dynamiques que vous utiliserez au besoin.

Gardez le sens de l'humour, amusez-vous avec les enfants, souriez!
Les enfants vous raconteront toutes sortes de blagues et d'histoires. Si vous écoutez leurs histoires, ils vous écouteront à leur tour. Ayez le sens de l'humour d'un enfant de 6 ans, apprenez à rire de leurs plaisanteries, tout en les conduisant à leur prochaine activité… votre sourire est votre meilleur atout.



TUTORIEL 5 – Introduction aux activités gymniques de base

Ce tutoriel portera sur:

- Les concepts d'échauffement et de retour au calme.
- Les concepts d'Amusement, de Bonne condition physique et de Contenu fondamental (l'ABC de la gymnastique).
- Les Familles Fondamentales de Mouvement.
- Les termes gymniques appropriés.

Échauffement et retour au calme

En tant que MG, vous assisterez votre entraîneur-mentor lors des activités d'échauffement et de retour au calme.

Pourquoi l'échauffement est-il important?

Quels types d'activités pouvez-vous inclure dans l'échauffement?

Pourquoi faites-vous un retour au calme?

Quels types d'activités pouvez-vous inclure dans le retour au calme?

Amusement



Assurez:
- Une activité continue
- Un taux de réussite élevé
- Des défis / découvertes

Utilisez:
- Plusieurs styles d'enseignement

Bonne condition physique

Incluez:
- Endurance
- Force et Puissance
- Souplesse
- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- Orientation spatiale

Contenu fondamental



Enseignez, explorez, répétez:
- Réceptions
- Positions stationnaires
- Déplacements
- Balancés
- Rotations
- Impulsions
- Manipulation d'objets

Termes pour la gymnastique récréative

Assurez-vous de connaître et d'être capable de décrire ou démontrer chacun de ces termes de gymnastique. D'autres termes seront aussi importants pour votre propre sport gymnique.

- Réception motocyclette
- Grouper-rouler / Berceau
- Mains pizza
- Pattes d'oiseau
- Roues inclinés / par-dessus un banc
- Corps rigide
- Enfiler l'aiguille
- Saut de l'âne
- Saut de lapin
- L'araignée qui grimpe le mur
- Chute « timber »
- Nom de tous les engins – engins olympiques, en plus d'autres équipements tels que les plans inclinés/fromages, beigne, nouilles, tapis épais, blocs.

Positions:

- Groupé
- Carpé
- À cheval
- Tendu
- Chat fâché
- Présentation
- Pont
- Écart facial
- Écart latéral – gauche ou droit
- Position de gainage arrondie – banane, canoë, bateau sur l'eau
- Position arquée – superman

Il est important de toujours enseigner et utiliser la même terminologie pour les mêmes actions ou objets. Même les enfants d'âge préscolaire mémoriseront les termes, si vous les répétez à chaque cours.

TUTORIEL 6 – Introduction à l'assistance comme outil d'apprentissage

Ce tutoriel portera sur:

- Les buts de l'assistance
- Les responsabilités de la personne qui assiste

Rappelez-vous lorsque vous appreniez une nouvelle habileté gymnique. Il est fort probable que vous ayez reçu de l'aide de la part de votre entraîneur.

1. Pourquoi est-ce que votre entraîneur vous aidait lorsque vous apprenez une nouvelle habileté?

2. Le type et niveau d'assistance variaient-ils au fur et à mesure que vous progressiez dans votre apprentissage? Si oui, de quelle manière?

3. Comment et quand décidiez-vous que vous n'aviez plus besoin de cette aide?

Lignes directrices

En tant que MG, il est possible que vous alliez devoir assister un participant qui apprend une nouvelle habileté. Il y a plusieurs **raisons d'assister** un enfant:

- Pour l'aider à développer son orientation spatiale.
- Pour l'aider à « sentir » une position.
- Pour s'assurer que l'enfant exécute le mouvement correctement.
- Pour sécuriser l'enfant.
- Pour assurer une réception sécuritaire si l'enfant glisse ou tombe.
- Etc.

L'assistance peut prendre plusieurs formes:

- Baisser les engins si votre club ne dispose pas d'engins de taille « enfants ».
- Contrôler la hauteur de l'engin en empilant des tapis pour « lever le plancher ».
- Aider l'enfant à monter/descendre sur/de l'engin - c'est encore mieux si vous pouvez placer l'équipement pour que l'enfant puisse monter/descendre tout seul.
- Utiliser de l'équipement non-compétitif (tapis incliné, blocs, tapis de yoga, etc.).
- Utiliser des « trucs » pour aider l'enfant à réussir l'habileté. Par exemple, demander à l'enfant de tenir une éponge entre son menton et sa poitrine pendant qu'il fait une roulade avant – il gardera le dos rond et roulera comme un ballon!
- Demander à l'enfant de faire une version plus facile de l'activité.
- Etc.

Si vous décidez d'assister manuellement un enfant vous avez des **responsabilités**:

- Vous devez être assez fort pour aider le gymnaste tout au long du mouvement.
- Vous devez être capable de placer vos 2 mains sur la bonne partie du corps et au bon moment.
- Toute votre attention doit être centrée sur le gymnaste. Être distrait est dangereux.
- Vous devez anticiper le prochain mouvement du gymnaste et être prêt à l'aider dans toutes les situations (incluant un fiasco complet).
- Vous êtes responsable de la sécurité du gymnaste. Protégez le gymnaste d'abord et protégez-vous ensuite.
- Avant de passer à l'assistance manuelle, vous devez utiliser les formes d'aide susmentionnées.
- **Et rappelez-vous:**
  - Si un enfant n'est vraiment pas capable d'exécuter un élément, ne l'assistez pas. Faites-lui faire un autre élément ou trouvez un éducatif plus facile.
  - Ce ne sont pas tous les enfants qui sont à l'aise avec le contact physique. Demandez toujours à l'enfant si vous pouvez l'aider et expliquez-lui comment vous l'aiderez (« Voudrais-tu que je tienne ta main lorsque tu marches sur la poutre? » ou « Je vais tenir ta taille lorsque tu essaies le tour »).
  - Si, par erreur, vous touchez une zone privée, reconnaissez-le et excusez-vous. Cela ne devrait arriver qu'en cas d'urgence – par exemple, le gymnaste tombe et vous attrapez n'importe quelle partie du corps pour le protéger.
  - Si votre entraîneur-mentor vous demande d'aider manuellement un enfant, il doit tout d'abord vous montrer comment faire et s'assurer que vous pouvez effectuer cette compétence d'entraîneur avant de vous laisser aider seul.

TUTORIEL 7 – Introduction aux jeux comme outil d'apprentissage



Ce tutoriel portera sur:

- L'utilisation des jeux dans votre classe
- La gestion des jeux avec un groupe
- La modification des jeux pour répondre aux besoins du groupe

Il y a des centaines de jeux que vous pouvez incorporer dans vos leçons. Lorsqu'ils sont combinés avec les étirements, les jeux peuvent servir d'échauffement et ils peuvent aussi être utilisés à la fin du cours pour finir sur une note positive.

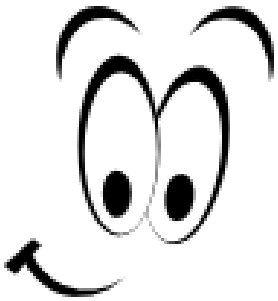
Planifiez toujours plus de jeux que ce que vous prévoyez utiliser et soyez prêt à arrêter et à changer un jeu qui ne fonctionne pas. Vos jeux doivent être excitants, dynamiques et comporter des défis! De plus, arrêtez toujours un jeu pendant que les enfants sont encore impliqués et ils voudront alors le rejouer encore et encore.

Souvent, vous constaterez que vous devez modifier les règles, changer l'objectif, augmenter ou diminuer vos exigences, etc. pour vous ajuster au groupe. Connaissez le niveau d'habileté de votre groupe!

Il y a plusieurs types de jeux utilisés couramment en gymnastique:

1. Jeux de tague
2. Jeux en groupe
   a) Jeux compétitifs
   b) Jeux coopératifs / jeux calmes
3. Activités de parachute
4. Déplacements d'animaux

Chaque entraîneur doit avoir un bon répertoire de jeux. Plusieurs jeux sont décrits dans les prochaines pages qui vous permettront de faire jouer vos gymnastes très longtemps!



Jeux de tague (6 ans et plus)

1. **Tous sont chasseurs!** – ce jeu fonctionne réellement! Tous les joueurs sont des chasseurs et essaient de toucher tous les autres joueurs. Personne n'est éliminé. VARIANTES: nommez certains endroits où toucher, par exemple derrière les genoux, sur le coude, le nombril, etc.
2. **Tague attelage** – un, 2, ou plusieurs enfants sont choisis pour être « le wagon ». Ceux qui sont attrapés prennent le wagon par la main, jusqu'à ce que tous soient attrapés.
3. **Tague avec un partenaire** (plusieurs variantes) – le groupe est divisé en duos. Plusieurs habiletés sont nommées et l'un des partenaires essaie d'attraper l'autre pendant qu'il saute, court, marche en crabe, etc.
4. **Tague des couples –** choisissez 4 ou 5 couples comme chasseurs. Lorsqu'une personne d'un couple touche quelqu'un, celui qui est attrapé fait alors partie du couple et le chasseur qui l'a touché devient libre.
5. **Tague poison** – une ou 2 personnes sont les chasseurs. Vous devez placer votre main à l'endroit où vous êtes touché, jusqu'à ce que vous ayez utilisé vos 2 mains (par exemple, une main sur l'épaule et l'autre sur le genou). Lorsque vos 2 mains sont utilisées, vous devez exécuter un élément gymnique avant de rejoindre le jeu.
6. **Tague des boules chiffon** – chaque enfant reçoit 2 boules de papier chiffonné. Le but est de rassembler le plus de boules de papier en touchant les autres avec les vôtres. Lorsque vous êtes touché, vous devez remettre toutes vos boules à l'autre personne et recommencer à recueillir des boules de papier (du sol, etc.).
7. **Tague de l'amitié** – comme la tague régulière, mais vous pouvez éviter d'être attrapé en étreignant un, 2, ou plusieurs joueurs (l'entraîneur doit spécifier). Vous pouvez étreindre quelqu'un un maximum de 5 secondes et le chasseur ne peut pas attendre.
8. **Tague gelée** – une excellent façon d'intégrer « l'habileté du jour ». Lorsque vous êtes attrapé, vous devez exécuter un mouvement et vous êtes ensuite gelé jusqu'à ce que quelqu'un vous sauve. Il y a plusieurs variantes – au lieu de faire passer les joueurs entre les jambes d'une personne gelée, ils peuvent courir autour de chaque jambe; ils peuvent aussi passer par-dessus (ou sous) un appui faciale ou dorsale.
9. **Toucher les queues!** – tous les enfants ont une queue accrochée à l'arrière de leurs pantalons. Utilisez des chaussettes, des foulards, etc. Chaque joueur doit attraper le plus de queues possible en un temps déterminé. Variez « l'animal » et/ou les mouvements:
   - Attrapez la queue d'un lapin – sauter
   - Attrapez la queue d'un tigre – courir
   - Attrapez la queue d'un lion – à quatre pattes
   - Attrapez la queue d'un dragon – avec un partenaire, la personne qui est en arrière porte la queue

Les jeux de tague n'ont pas nécessairement besoin d'un fin ou d'un gagnant. Laissez jouer les enfants quelques minutes, puis arrêtez le jeu pendant que les enfants ont encore beaucoup de plaisir. Ils vous supplieront de rejouer le jeu encore un autre jour.

Jeux en groupe

Jeux compétitifs

Les activités suivantes sont appropriées pour les enfants âgés de plus de 6 ans, particulièrement les garçons!

1. **L'attaque aux genoux** – placez-vous avec un partenaire de taille semblable. Face à face, essayez de toucher le plus souvent possible l'arrière des genoux de votre partenaire. Variez les parties du corps.

2. **L'appui facial déséquilibré** – placez-vous face à votre partenaire, en position d'appui facial. Essayez de faire perdre l'équilibre à votre partenaire en touchant ses bras. Pour les plus forts, essayez en appui latéral sur un bras seulement.

3. **Le bulldozer** – debout face à face avec votre partenaire, allongez les bras devant vous et appuyez vos mains contre celles de votre partenaire. Poussez pour traverser la ligne et vous rendre du côté de votre partenaire.

4. **Tir à la corde** – tenez-vous debout, jambes écartées, face à votre partenaire, et placez votre pied droit près du pied droit de votre partenaire. Tenez-vous par les mains et essayez de tirer votre partenaire de votre côté. Ou encore, placez-vous de chaque côté d'une ligne et essayez d'attraper votre partenaire pour le tirer de votre côté.

5. **Bataille de coqs** – les partenaires sont debout sur un pied - chacun tient sa cheville derrière lui avec sa main opposée, l'autre main tient son coude derrière son dos. Essayez de faire perdre l'équilibre à votre partenaire en heurtant vos épaules contre les siennes.

6. **Assis/debout rapidos-presto** – face à face, mains dans les mains, assis au sol avec les pieds à plat au sol et les jambes fléchies. Sans bouger les pieds, levez-vous et assoyez-vous le plus souvent possible en _____ secondes. Ou encore, assis dos à dos et accrochés par les bras, jambes fléchies et pieds à plat au sol. Assis/debout sans bouger les pieds.

7. **La luttes des crabes** – dans la position du crabe, mains et pieds au sol, nombril vers le haut, essayez de faire asseoir votre partenaire. Ou encore, placez un objet (comme un sac de fèves) sur votre ventre et chassez votre partenaire pour qu'il fasse tomber le sien.

8. **Poupée roulante** – en position groupée, face à votre partenaire, essayez de le faire rouler en utilisant seulement vos orteils.

9. **Étoile de mer** – un des partenaires se couche sur le dos en étoile. L'autre essaie de le retourner sur le ventre alors que le partenaire résiste en gardant ses bras et ses jambes rigides.

Jeux coopératifs / jeux calmes

Ces jeux peuvent être planifiés à la fin du cours, ou encore ils peuvent être utilisés lorsque les enfants ont besoin de se reposer. Il y a peu de règles, pas de pointage et aucune compétition.

1. **Carrousel assis** – le groupe forme un cercle serré et chacun se tourne pour placer ses mains sur les épaules de la personne d'en face. Au signal, tous s'assoient sur les genoux de la personne d'en arrière. Il faut se pratiquer un peu, mais ça vaut le coup!

2. **Pop-corn collant** – expliquez d'abord que les grains de maïs doivent d'abord être chauffés progressivement avant d'éclater. Allumez ensuite le four et regardez les enfants éclater! Demandez-leur d'arrêter pour vous permettre d'ajouter le sirop de canne puis, lorsqu'ils se touchent, ils se collent ensemble jusqu'à ce qu'ils forment une seule énorme boule de pop-corn!

3. **Nœud humain** – en cercle, chaque personne attrape deux mains de deux personnes différentes. Puis, ils doivent se « démêler » sans lâcher les mains.

4. **Moulin à café** – debout en cercle serré, chacun à tour de rôle se rend au centre et se laisse tomber dans les bras du groupe, avec les bras croisés sur la poitrine et les pieds ne doivent pas bouger. Le groupe doit empêcher la personne de tomber en-dehors du cercle – sans la bousculer.

5. **Tapis flottant** – formez 2 lignes. Les participants sont couchés sur le dos, tête à tête, bras allongés vers le plafond. Une personne se couche sur le dos (corps très rigide) sur les bras tendus du groupe et ensemble, ils la déplacent jusqu'au bout de la ligne.

6. **Serpent à sonnette** – le groupe forme un cercle autour de deux joueurs ayant les yeux bandés au centre, chacun d'eux ayant une cannette de boisson gazeuse remplie de sous noirs (ou de petits objets). L'un des deux est désigné comme le chasseur. Il doit alors secouer sa cannette et l'autre doit répondre en secouant la sienne. Le chasseur a trois essais pour trouver l'autre et l'attraper – oui, il est aveugle!

7. **La toupie** – tenez les mains de votre partenaire puis ensemble, faites un tour complet dans la même direction pour retourner jusqu'à la position de départ. Faites le plus de répétitions possible en _____ secondes.

8. **La main assassin** – le groupe est assis au sol, les yeux fermés, pendant que l'entraîneur sélectionne deux « assassins » en les touchant sur l'épaule. Puis, chacun se lève et serre la main des autres en les félicitant – « bonjour, merci d'être venu au cours de gymnastique ». Les assassins égratignent légèrement la paume lorsqu'ils serrent la main des joueurs. Si vous avez été égratigné, vous devez compter jusqu'à 10 (pour ne pas dévoiler l'identité de l'assassin) et vous écrouler gracieusement. Le jeu se termine lorsque l'un des joueurs toujours en vie devine l'identité de l'assassin.

Jeux de parachute

Le parachute est une excellente activité d'échauffement, de retour au calme et aussi un très bon jeu coopératif. Utilisé de façon appropriée, le parachute peut être un échauffement cardiovasculaire et il est très amusant pour tous les âges.

Quelques conseils pour assurer le bon fonctionnement de vos jeux de parachute et pour vous éviter d'avoir à lever le ton, ce qui vous permettra aussi d'avoir du plaisir!

1. Avant de sortir le parachute (« P ») de son sac, dites aux enfants que vous avez préparé un échauffement spécial.
2. Après avoir déroulé le parachute, demandez aux enfants de le placer sur le sol et montrez-leur comment placer leurs mains (doigts sur le dessus, pouces en-dessous, fermer le poing serré).
3. Demandez aux enfants « Combien de parachutes voyez-vous? (Un) Et combien d'enfants voyez-vous? (Plusieurs!) Donc, puisque nous n'avons qu'un seul parachute, nous devons tous jouer au même jeu. Cela ne fonctionnera pas si nous jouons tous un jeu différent, donc aidez-nous à avoir du plaisir en écoutant attentivement l'entraîneur. » Rappelez-vous que les jeux fonctionnent mieux lorsque le parachute est bien tendu – tenez-le fermement.

Les jeux suivants sont en ordre de difficulté:

1. **Air climatisé** – debout, tenez fermement le « P », levez et abaissez les bras rapidement.

2. **Pop-corn** – pendant que vous produisez de l'air climatisé, lancez des balles sur le « P » en mouvement et regardez-les voler!

3. **Marchons sur les vagues** – pendant que la moitié du groupe produit l'air climatisé en position accroupie, les autres enfants marchent sur le « P ». Racontez une histoire – les vagues deviennent plus hautes, vous passez à travers une tornade, etc.

4. **Sur le pont d'Avignon** – ou tout autre jeu où les enfants marchent en cercle. En tenant fermement la toile, vous pouvez augmenter la vitesse si les enfants apprennent à se pencher vers l'arrière et à tirer la toile pendant la course.

5. **La maison de soie** – les enfants rampent sous « P » et s'assoient sur la toile. Où sommes-nous? Dans le ventre d'une baleine? Dans un igloo lors d'une journée ensoleillée? Une chenille dans un cocon? Penchez-vous légèrement d'un côté; balancez-vous et la maison bougera d'un côté à l'autre.

6. **Redressements assis** – en position assise avec les jambes sous la toile, orteils pointés vers le centre, couchez-vous sur le dos et utilisez la toile pour vous relever.

7. **Sous le chapiteau** – les enfants s'assoient au sol avec « P » tiré vers la taille, les jambes tendues sous la toile. Au signal, chacun soulève « P » au-dessus de leur tête et exécute une habileté, par exemple une position groupée ou un siège en V.

8. **Bulles** – « P » doit être bien étalé sur le sol. Au compte de 3, (ou encore, lorsque vous entendez SPAGHETTI) chacun se lève debout et soulève la toile en levant les bras au-dessus de la tête, puis ramène rapidement « P » au sol.

9. **Grimaces** – lorsque les enfants maîtrisent les Bulles, ils peuvent alors soulever « P » au-dessus de leur tête et en le ramenant au sol, ils peuvent se coucher sur le ventre et placer leur tête à l'intérieur – avec « P » enroulé autour de leur tête comme un foulard – puis faire des grimaces aux autres!

10. **Dans un champignon** – Créez une Bulle, avancez de 3 pas vers le centre du « P », soulevez les bras au-dessus de la tête et derrière vous, puis assoyez-vous sur le « P » tout en gardant la toile dans vos mains. Celui-ci requiert un peu plus de pratique.

11. **Ombrelle** – Tous se tiennent debout et tiennent fermement le « P ». Demandez aux enfants de regarder les couleurs ils portent sur eux. Au compte de 3, les enfants lèvent les bras au-dessus de la tête, puis l'entraîneur nomme une couleur. Ceux qui portent des vêtements qui contiennent cette couleur EN GRANDE QUANTITÉ, lâchent le « P » et courent en-dessous pour se retrouver de l'autre côté avant que l'ombrelle retombe!

12. **Nuage à la dérive** – Demandez aux enfants de démontrer avec quelle force ils peuvent crier « Relâché »! Expliquez que vous ferez voler un nuage dans les airs comme par magie, mais qu'ils doivent vous aider en criant « Relâché » et en relâchant le « P » lorsque leurs bras sont tendus, loin au-dessus de la tête. Au compte de _____, nous nous lèverons debout et nous soulèverons nos bras au-dessus de notre tête, puis nous crierons « Relâché » et nous relâcherons le « P » dans les airs – il flotte! (Cela requiert un peu de pratique. Si vous avez de jeunes enfants, assurez-vous qu'un enfant plus âgé est assis à côté pour indiquer quand il faut lâcher le « P »).

13. **Surfer sur la vague** – Un excellent jeu pour les enfants plus forts, mais non recommandé pour les grands groupes puisqu'une seule personne est impliquée à la fois et qu'il y a trop de temps d'attente entre les passages. Le surfer doit enlever ses souliers avant de se tenir debout à une extrémité du parachute et le reste du groupe se tient à l'autre extrémité. Le surfer se place en fente, les bras déployés comme les ailes d'un avion. Le groupe tire le « P » pour le faire glisser au sol. Démarrez lentement, au signal du surfer.

14. **Chat et souris** – Ce jeu fonctionne bien avec un grand groupe. Les enfants sont assis et tiennent fermement le « P ». Un enfant est choisi pour jouer le rôle du chat. Il se place sur les mains et les genoux, sur le « P ». Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront des souris et qui se placeront sur les mains et les genoux, sous le « P ». Pendant que tous les autres secouent le « P » pour qu'il forme des vagues, le chat se promène et touche les souris qui courent partout, cachées sous le « P ». Changez souvent de chat et de souris et insistez sur la règle « sur les mains et les genoux seulement ».

Marches d'animaux

Voici quelques marches d'animaux que vous pouvez utiliser dans votre programme récréatif. Ces activités amusantes développent plusieurs qualités requises en gymnastique. Les marches d'animaux sont excellentes pour:

- Les activités de course à relais lors de l'échauffement
- Se déplacer d'un engin ou d'un atelier à l'autre
- Retarder le retour en file d'attente dans les parcours
- Améliorer une ou plusieurs des qualités athlétiques listées ci-dessous

Force – F Puissance – P Endurance – E Équilibre – É Souplesse - S

MARCHES D'ANIMAUX	***QUALITÉ ATHLÉTIQUE***	**DESCRIPTION**
Lapin	P, É	Sauts sur 2 pieds, imiter les oreilles avec les mains
Poulet	É, E	Tenir vos talons en marchant
Canard	E	Marche en position accroupie avec les bras fléchis
Phoque	F	Avec vos palmes et vos orteils tournés vers l'intérieur, laissez traîner vos jambes derrière vous
Ver de terre	F, S	Débutez en appui carpé avec les mains et les pieds au sol, déplacez vos mains jusqu'à la position de l'appui faciale, puis ramenez les pieds près des mains
Le lion	P	Sautez sur les mains, puis ramenez les pieds à l'extérieur des mains ; répétez
Sauts de grenouille	P, F	De la position accroupie, saut extension et retour accroupi
Chien boiteux	É, E	Courir sur 2 mains et 1 pied
Kangourou	P	Grands sauts à 2 pieds en utilisant les jambes seulement (les mains peuvent former une poche sur le ventre)
Ours	É, E	Marche à 4 pattes, faire 1 pas en balançant latérale-ment le bras et la jambe opposée, puis alterner
Crabe	F, E	Courir de côté en appui dorsale
Cricket	F, E	En position de crabe, courir en bougeant les pieds d'abord, les mains ensuite
Mante religieuse	P, É	Sauter avec une réception en position de prière
Serpent sournois	F, S, E	Couché à plat sur le sol, avancer en se tortillant sans l'aide des bras ni des jambes
Éléphant	É, E	Marche à 4 pattes, bras et jambes tendus
Double sauts de grenouille	P	Sauts de grenouille par-dessus un partenaire

Choisissez un jeu présenté dans les pages précédentes et assurez-vous de bien comprendre son fonctionnement. Puis, écrivez les mots que vous utiliseriez pour l'expliquer au groupe. Vos explications doivent être brèves et claires. Utilisez une démonstration au besoin.

Jeu:_____

Mon explication:
(Utilisez un dessin au besoin)

Maintenant, avec un groupe d'entraîneurs, expliquez votre jeu et faites jouer les entraîneurs. Rappelez-vous:

- Vos explications doivent être brèves et claires.
- Posez des questions ou demandez aux « enfants » de répéter certaines règles pour vous assurer qu'ils ont bien compris.
- Le jeu devrait débuter en moins d'une minute et être interrompu ou modifié au bout de 1e ou 2 minutes.

Comment les entraîneurs ont-ils perçu vos explications? Ont-ils compris les règles? Ont-ils été capables de jouer rapidement? Est-ce que l'un d'entre eux semblait perdu? Si les entraîneurs ont éprouvé certaines difficultés, il y a de bonnes chances qu'il se produise la même chose avec les gymnastes. Révisez vos explications, faites les modifications nécessaires et inscrivez-les ci-dessous, puis enseignez à nouveau votre jeu aux entraîneurs.

TUTORIEL 8 – Introduction aux programmes récréatifs

Ce tutoriel portera sur:

- Les programmes récréatifs et la documentation
- Les habiletés requises pour chaque niveau

Chaque programme récréatif présente plusieurs niveaux progressifs qui fait passer le gymnaste d'un niveau d'exécution des habiletés débutant jusqu'à intermédiaire. Lorsqu'il complète un niveau avec succès, le gymnaste obtient un écusson, un collant, une épinglette, un ruban, etc. L'objectif de ces programmes est de développer les habiletés de base qui sont les fondements pour chacun des sports gymniques.

Pour les enfants de 6 ans ou plus, il est normalement possible de compléter le 1er niveau en une session de 10 semaines. Plus le niveau est avancé, plus il est possible qu'ils aient besoin de 2 sessions ou plus pour maîtriser tous les éléments d'un niveau.

En tant que MG, vous participerez à l'enseignement des habiletés requises pour les premiers niveaux du programme utilisé par votre club. Chacune des habiletés fait partie d'une ou de plusieurs familles fondamentales de mouvement (réceptions, déplacements, positions stationnaires, balancers, rotations, impulsions, manipulation d'objets). Il est important que vos gymnastes maîtrisent la technique appropriée puisque tous les éléments plus avancés sont construits à partir des habiletés de base.

Votre entraîneur-mentor vous présentera le programme récréatif et il discutera avec vous de la manière dont il est implanté dans votre club.

Quel programme récréatif utiliserez-vous?

Combien de niveaux le programme comporte-t-il?

Quel est le niveau de vos gymnastes?

Comment évaluez-vous la réussite de vos gymnastes dans un niveau?

TUTORIEL 9 – Introduction aux principes éthiques de base

Ce tutoriel portera sur:

- L'éthique en entraînement
- La promotion de l'estime de soi chez vos gymnastes

Votre entraîneur-mentor vous fournira une copie du code d'éthique de votre club et de la politique de harcèlement.

Dans notre société, être entraîneur est honorable et respecté. Les enfants se tournent vers leur entraîneur pour imiter leur comportement et pour être conseillés. Il est fort probable que vos propres comportements en tant qu'entraîneur ont été modelés d'après un entraîneur ou un professeur que vous respectiez.

Une grande confiance est accordée aux entraîneurs et ceux-ci doivent se comporter avec les enfants de manière à honorer cette confiance. Les normes comportementales pour un entraîneur sont inscrites dans le **code d'éthique**. Quel que soit votre niveau de formation ou la fréquence à laquelle vous êtes dans le gymnase, vous devez respecter les règles du code d'éthique.

La pierre angulaire du code d'éthique est le respect – pour vos gymnastes, leurs parents, le club, les autres entraîneurs, votre sport, et pour vous-même en tant qu'entraîneur professionnel.

Décrivez trois façons de démontrer du respect pour vos gymnastes.

Décrivez ce que signifie pour vous faire preuve de respect pour votre sport.

Le Code d'éthique des entraîneurs

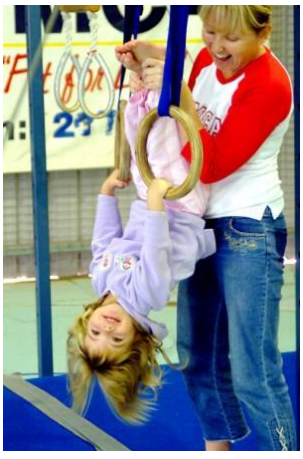
Ce code d'éthique a été tiré du Code d'éthique des entraîneurs de l'ACE

1. **Respectez les participants**
   - Traitez chaque gymnaste avec respect en tout temps
   - Donnez des commentaires de manière sensible et attentionnée
   - Soutenez-vous mutuellement – parents, gymnastes, entraîneurs
   - Utilisez un langage respectueux

2. **Enseignez de manière responsable**
   - Prenez vos décisions en fonction de favoriser le développement global du gymnaste
   - Présentez un programme sécuritaire et qui respecte les limites des gymnastes
   - Tenez-vous informé du développement de votre sport en participant à des stages, des cliniques, et en observant d'autres entraîneurs
   - Soyez attentifs, physiquement et mentalement lorsque vous enseignez.
   - Donnez une image professionnelle et positive pour honorer votre titre d'entraîneur

3. **Soyez intègre dans vos relations**
   - Soyez honnête, sincère et honorable dans vos relations avec les autres
   - Attribuez-vous le mérite lorsque c'est approprié, et attribuez le mérite aux gens concernés lorsqu'il leur est dû
   - Traitez les autres comme vous aimeriez être traités

4. **Honorez le sport**
   - Honorez la profession d'entraîneur grâce à votre intégrité
   - Affichez votre estime pour votre sport et faites-en la promotion
   - Présentez-vous sous votre meilleur jour et donnez une image positive du sport aux entraîneurs, officiels, media, familles et au public







L'une de vos tâches en tant que MG est de déterminer vos attentes au sujet du comportement à adopter dans le gymnase, de démontrer ce comportement lors de votre enseignement et de vous assurer que les gymnastes se comportent de façon appropriée.

Voici quelques situations qui pourraient survenir. Comment pourriez-vous les gérer?

Un des enfants est très timide et ne parle pas du tout aux autres enfants ou aux entraîneurs. Même s'il participe à toutes les activités, les autres enfants semblent parfois se moquer de lui et le taquinent pour le faire parler.

Une jeune fille dans votre groupe est très intelligente, aimable, plutôt habile en gymnastique, mais très bruyante et excitée. Elle semble toujours provoquer des histoires et elle est rude avec les autres enfants. C'est très dérangeant et les autres enfants se plaignent de son comportement.

Vous avez remarqué qu'une des filles de la classe critique souvent les autres filles dans leur dos et exclut certains enfants de « son » groupe lors des jeux. Lorsqu'on lui fait des remarques sur son comportement, elle éclate en sanglots et affirme que l'autre enfant a agi méchamment envers elle.

Augmenter l'estime de soi

Dans le tutoriel 4, nous avons trouvé plusieurs façons de dire « très bien ». Il est important de féliciter un gymnaste pour une bonne performance, mais il y a plusieurs autres gestes que vous pouvez poser pour que le gymnaste se sente encouragé et qu'il prenne confiance en ses capacités. Un enfant qui améliore son estime de soi dans le gymnase transférera ce sentiment à de nombreux aspects de sa vie.

Voici quelques gestes que vous pouvez poser pour promouvoir l'estime de soi.

Manières de développer l'estime de soi	Comment cela peut être communiqué
Au début du cours, accueillez chaque enfant en l'appelant par son prénom. Utilisez son prénom chaque fois que vous parlez à l'enfant.	« Sarah, tes roues latérales s'améliorent vraiment. »
Encouragez une participation active de la part de chacun des enfants.	« Viens rejoindre le groupe. Nous avons besoin de toi pour jouer à ce jeu. »
Démontrez de la confiance en leur capacité à apprendre.	« Je sais que cette habileté semble difficile, mais si nous travaillons très fort, je sais que nous pouvons le faire. »
Encouragez l'effort sans toujours se concentrer sur les résultats.	« Tout le monde a travaillé très très très fort aujourd'hui! »
Assurez-vous que les activités sont ajustées au niveau de développement des gymnastes.	« Lorsque vous êtes à cet atelier, vous pouvez choisir parmi ces 3 éléments. »
Vos rétroactions concernant l'effort ou la performance doivent être spécifiques.	« Garde tes bras très droits quand tu exécutes ce mouvement. »
Utilisez des gestes pour communiquer votre approbation.	Sourire, pouce levé, contact visuel, etc.
Offrez l'opportunité à chaque gymnaste d'être un leader ou de s'impliquer dans la prise de décision. Invitez les participants à poser des questions et à faire des commentaires.	« Choisissons le jeu auquel nous jouerons aujourd'hui. » OU « Qui connaît un exercice d'étirement que nous pourrions faire lors de l'échauffement? »
Faites savoir à vos gymnastes que vous appréciez leur participation et qu'ils ont une place importante dans le groupe.	« Marie, je suis très contente que tu reviennes cette semaine. Tu nous as manqué lorsque tu étais absente. »
Évitez les jeux avec élimination et toute activité qui mettrait une pression inutile sur les gymnastes.	« Lorsque tu es attrapé, tiens-toi en équilibre sur un pied durant 5 secondes, puis tu peux recommencer à jouer. »

Lorsque vous êtes dans le gymnase, observez les autres entraîneurs et remarquez leurs astuces pour améliorer l'estime de soi et la confiance des gymnastes!

TUTORIEL 10 – Prochaines étapes…

Vous avez probablement complété, ou presque complété, les heures requises en tant qu'assistant-entraîneur. Bien que vous n'ayez pas forcément terminé le programme MG, ceci est votre dernier tutoriel.

Ce tutoriel portera sur:

- Une réflexion sur votre expérience d'enseignement
- Vos objectifs en tant qu'MG après formation

Jusqu'à maintenant, quelles tâches avez-vous réalisées?

Tâche	Fait ✓	Signature de l'entraîneur-mentor
PARTIE 1		
Présence et participation aux 10 tutoriels		
10 heures d'enseignement en tant qu'assistant-entraîneur		
8 heures de pratique gymnique		
PARTIE 2		
*Jusqu'à 10 heures de en tant qu'officiel mineur		
*Jusqu'à 10 heures de tâches administratives		
7 heures de pratique gymnique		
Atteinte des objectifs déterminés pour la pratique gymnique		

** un total de 10 heures de tâches de jugement et/ou de tâches administratives est requise*

- Pour être reconnu en tant que MG, vous devez compléter toutes les tâches de la partie 1 et de la partie 2.
- La fiche relatifs aux tâches de jugement et d'administration se trouve à la fin de ce tutoriel.
- Une fois toutes les tâches complétées, assurez-vous de faire signer tous les documents par votre entraîneur-mentor, ainsi que votre formulaire d'évaluation.
- Complétez la charte de « détermination de vos objectifs » et « l'évaluation du programme MG ». Remettez une copie à votre entraîneur-mentor et conservez une copie dans votre portfolio d'entraîneur.
- Votre entraîneur-mentor devrait annoncer à votre superviseur de club que vous êtes maintenant un MG.

** *Une fois le programme complété avec succès, vous devez remplir le Certificat de reconnaissance d'achèvement MG avec votre Superviseur/Entraîneur-mentor. Le club doit contacter votre fédération provinciale/territoriale de gymnastique pour l'aviser que vous avez réussi la formation du MG.*

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre expérience en enseignement.

1. Quel aspect du programme de formation MG avez-vous préféré?

2. Qu'avez-vous le plus aimé de votre expérience d'enseignement?

3. Quel a été votre plus grand défi?

4. Qu'avez-vous appris de plus important?

5. À quel sujet aimeriez-vous en apprendre davantage?

Détermination des vos objectifs en tant que MG

Pour chaque sujet, déterminez votre objectif, inscrivez ce que vous ferez pour atteindre cet objectif et à quel moment vous l'atteindrez. Remettez une copie à votre entraîneur-mentor et conservez une copie dans vos archives.

Sujet	Mes objectifs sont....	Mes actions...	Échéance...
Communiquer avec les enfants			
Enseigner des jeux			
Superviser et gérer un groupe d'enfants			
Motiver les enfants à participer			
Apprentissage des familles fondamentales de mouvement			
Apprentissage des habiletés du programme récréatif			
Planifier des activités appropriées à l'âge des participants			

Évaluation du Programme MG

Vous pouvez maintenant inscrire vos commentaires au sujet de votre expérience en tant que MG. Répondez honnêtement à chacune des questions. Lorsque vous avez terminé, remettez une copie de votre évaluation à votre entraîneur-mentor.

Le programme a-t-il été utile pour vous? Oui Non

Quels bienfaits avez-vous retiré du programme?

Y a-t-il des sujets qui n'ont pas été couverts? Oui Non

Si oui, lesquels?

Y a-t-il certains sujets qui n'ont pas été pertinents pour vous?

Sur quels sujets aurait-on pu insister davantage?

Les tutoriels vous ont-ils aidés? Oui Non

Le travail en gymnase a-t-il été utile pour vous? Oui Non

Auriez-vous aimé recevoir PLUS/MOINS de rétroaction de la part de votre entraîneur-mentor?

Auriez-vous aimé recevoir PLUS/MOINS de rétroaction de la part de votre superviseur?

Commentaires:



Merci d'avoir participé au programme MG!
Bonne chance dans votre travail d'entraîneur!

Tâches administratives et d'officiel mineur

Vous devez compléter 10 heures de tâches administratives et/ou d'officiel mineur. Le type de tâches est à votre choix, cela dépend du genre de club dans lequel vous travaillez et des activités qui y sont tenues durant l'année.

Cette section présente quelques-unes des tâches que vous pourriez être appelé à faire. Discutez des possibilités qui s'offrent à vous avec votre entraîneur-mentor. À la fin de la section, vous trouverez des fiches à compléter pour décrire les tâches complétées.

Officiel mineur

Habituellement, lorsque vous assistez à une compétition, le but est de regarder les gymnastes! Mais vous êtes-vous déjà demandé combien de personnes participent à l'organisation et à la tenue d'une compétition?

Quel que soit le sport, toute compétition requiert un comité organisateur (CO) et de nombreux bénévoles. Pour les compétitions de grande envergure, tel que les Championnats canadiens ou mondiaux, plusieurs bénévoles travaillent durant des mois et parfois même des années, sans compter les centaines de personnes additionnelles qui s'impliquent durant l'événement. Un CO et des bénévoles sont aussi requis pour les plus petits événements.

En plus des bénévoles, des officiels sont présents pour juger les routines et s'assurer que les compétitions se déroulent bien, selon un horaire déterminé à l'avance.

Voici une liste des principales personnes (excluant les gymnastes) présentes sur un plateau de compétition:

Comité organisateur (CO): Il représente le groupe de personnes qui effectuent tous les préparatifs pour la compétition. Ils préparent l'horaire, réservent les plateaux de compétition, déménagent le matériel et les engins, organisent les inscriptions et l'hébergement, affichent les résultats, et préparent le matériel pour les juges.

Directeur de plateau: Souvent, le président du CO est aussi le directeur de plateau. Il supervise le plateau de compétition et s'assure du bon fonctionnement de l'événement. Tous les problèmes sont adressés au directeur de plateau, qui doit travailler avec les bénévoles, les officiels et les entraîneurs pour trouver des solutions.

Responsables de la compilation: Habituellement, les responsables de la compilation sont situés près des tables des juges et derrière une rangée d'ordinateurs et d'imprimantes. Une fois que les résultats leur sont transmis, ils doivent vérifier les points, entrer l'information dans l'ordinateur et compiler les résultats finaux.

Juges: Généralement, un juge en chef est responsable de l'organisation et du travail de tous les juges lors d'une compétition. Les autres juges sont responsables de l'évaluation de la performance de chaque gymnaste. Ils doivent travailler rapidement pour afficher les résultats dans un délai raisonnable. Les juges sont souvent chargés de juger une partie de la performance, qui pourrait être l'exécution, la difficulté des éléments ou la valeur artistique. Les juges de ligne, eux, doivent déterminer si la gymnaste sort des limites établies à l'engin. Lorsque cela se produit, e juge de ligne

l'indique sur un feuillet de juge de ligne et l'apporte ensuite au juge en chef qui applique une déduction.

Officiels mineurs:

La **secrétaire** est assise à la table à côté du juge en chef. Elle s'assure que les noms des gymnastes sont dans le bon ordre et que les résultats sont enregistrés correctement sur la feuille de compilation. C'est un travail qui doit être rapide et précis, qui exige certaines compétences en mathématiques et une bonne concentration!

Les **estafettes** sont généralement de jeunes gymnastes assis près des juges. Elles doivent apporter les feuilles de compilation au juge en chef. Elles doivent se déplacer rapidement, mais éviter de passer devant les juges (qui pourraient juger une autre routine) ou devant les gymnastes.

Les **Chronométreurs** sont assis à la table des juges et utilisent un chronomètre pour calculer la durée des routines qui ont une limite de temps (i.e. toutes les routines de GR, les routines au sol pour la GAF et la GAM, les routines de poutre de la GAF et toutes les routines AcG et AeG). Le chronométreur note la durée de la routine. Si elle est en-dessous ou dépasse la limite établie, il remplit un formulaire de temps qui est envoyé au juge en chef, où une déduction est appliquée à la note finale.

Si votre club organise régulièrement des événements, vous aurez alors plusieurs occasions de réaliser des tâches d'officiel mineur. Selon le sport et l'envergure ou le type d'événement, vous pourriez être invité à être un juge de ligne, un chronométreur ou une estafette. Lors d'un grand événement, les officiels mineurs doivent généralement suivre une formation spéciale, mais pour les événements de moindre envergure, il est possible que cette formation ne soit pas requise. Pour les événements internes, vous pourriez même être recruté comme juge!

Si vous êtes intéressé à devenir un juge, parlez-en à votre entraîneur-mentor. Les programmes de formation pour juges sont ouverts aux personnes de 16 ans et plus.

Administration

Le mot « administration » désigne les tâches d'une personne impliquée dans l'organisation et/ou la tenue d'une activité.

Chaque événement comporte des tâches administratives – vous pourriez être impliqués dans l'organisation d'événements tels que:

- Démonstrations
- Gymnaestrada de club
- GymFest
- Semaine nationale de la gymnastique
- Événements spéciaux - ex. une fête de fin d'année
- Activités de formation d'entraîneurs
- Compétition à l'intérieur d'un club

La planification et la tenue de ces événements nécessite souvent un comité de plusieurs personnes. Chacune de ces personnes est responsable d'un petit sous-comité. Ces sous-comités s'occupent de différents domaines, tels que le matériel et les installations, l'accueil et les événements sociaux, la publicité, les officiels et la

décoration. Les tâches à faire et les sous-comités à créer dépendent du type d'événement à organiser.
La qualité la plus importante pour un bénévole qui effectue des tâches administratives est la fiabilité! Une date limite est fixée pour chaque tâche et une fois la date de l'événement confirmée, tout doit être réalisé selon un échéancier.

Voici d'autres compétences requises:

Des compétences d'écriture pour préparer les communiqués de presse et le matériel promotionnel

Des aptitudes en communication pour fournir des informations à un grand nombre de personnes

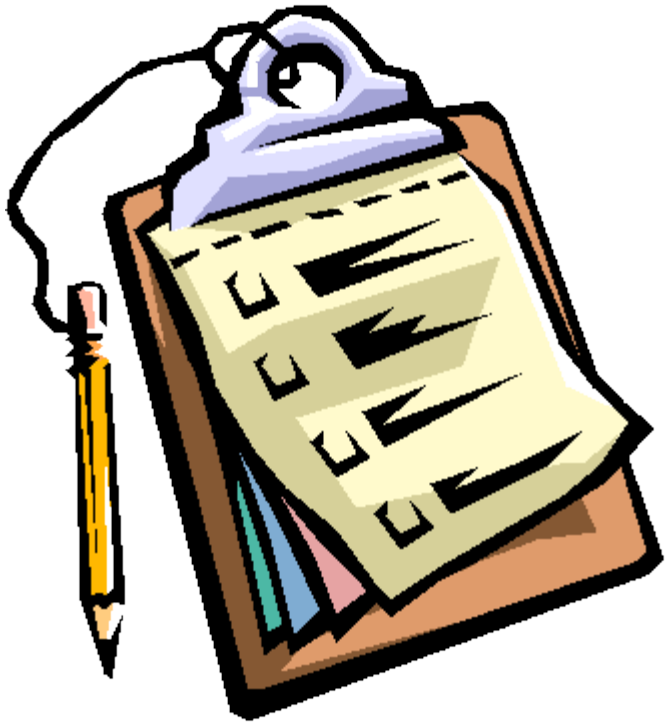
Des compétences en informatique pour la préparation de programmes et d'affiches

Une connaissance technique du sport afin de s'assurer que l'équipement et les installations sont sécuritaires

Des compétences sociales pour travailler avec une équipe de personnes ayant un but commun.

En tant que MG, si vous démontrez un intérêt à aider pour l'organisation d'un événement, vous recevrez probablement une réponse enthousiaste et un travail à faire! Foncez et soyez fier de faire partie de ceux qui font bouger les choses.

La fiche présentée à la page suivante vous aidera à organiser vos tâches administratives et d'officiel mineur.



FICHE DE VALIDATION DES TÂCHES ADMINISTRATIVES ET D'OFFICIEL MINEUR

Vous devez compléter un minimum de 10 heures de tâches administratives et/ou d'officiel mineur

Nom du Moniteur: _____

Nom de l'entraîneur-mentor: _____

TÂCHES D'OFFICIEL MINEUR

Décrivez les tâches que vous réaliserez.

_____

_____

_____

Qui sera votre superviseur lorsque vous réaliserez votre(vos) tâche(s)?

_____

_____

Quand/où réaliserez-vous votre(vos) tâche(s)?

_____

_____

Ceci atteste que _____ a réalisé les tâches d'officiel mineur décrites ci-dessus durant _____ heures.

Nom du superviseur: _____

Signature du superviseur: _____Date_____

TÂCHES ADMINISTRATION

Décrivez les tâches que vous réaliserez.

_____

_____

_____

Qui sera votre superviseur lorsque vous réaliserez votre(vos) tâche(s)?

_____

_____

Quand/où réaliserez-vous votre(vos) tâche(s)?

_____

_____

Ceci atteste que _____ a réalisé les tâches d'officiel mineur décrites ci-dessus durant _____ heures.

Nom du superviseur: _____

Signature du superviseur: _____Date_____

Liste de contrôle et Certificat MG

Liste de contrôle:

1. *Cochez les items une fois complété et indiquez la date*
2. *Demandez à votre entraîneur-moniteur de signer une fois l'item complété*

Item	Date	Signature
❑ Rencontre initiale + Introduction		
❑ Tutoriel 1 (+ questions et entente)		
❑ Tutoriel 2 (+ questions)		
❑ Tutoriel 3 (+ questions et tableau)		
❑ Tutoriel 4 (+ questions et dessin)		
❑ Tutoriel 5 (+ questions)		
❑ Tutoriel 6 (+ questions)		
❑ Tutoriel 7 (+ jeu)		
❑ Tutoriel 8 (+ questions)		
❑ Tutoriel 9 (+ questions)		
❑ Tutoriel 10 (+ réflexion, objectifs, et l'évaluation)		
❑ 15 heures (+ objectifs) de pratique gymnique		
❑ 10 heures de tâches administratives/jugement		
❑ 10 heures d'enseignement avec entraîneur-mentor		
❑ Rencontre « finale » + Attestation		



PROGRAMME MG

ATTESTATION DE RÉUSSITE

Nom: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Date de naissance: _____

a complété les exigences du Programme de Moniteur de gymnastique.

En date du: _____

Lieu: _____
ville province/territoire

Nom du superviseur/mentor: _____

Signature du superviseur/mentor: _____

Date: _____

Veuillez compléter et retourner cette fiche à votre fédération provinciale/territoriale de gymnastique.

Gardez une copie de cette fiche pour votre portfolio d'entraîneur.