LEDPH1006

2015-2016

Fondements de la gymnastique et des sports acrobatiques (parties A et B)

2.0 crédits	0 h + 30.0 h	1 + 2q

Enseignants:	De Jaeger Dominique ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés :	Principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifs de la première partie : 1. Préparation physique (force et souplesse): renforcement des actions musculaires spécifiques. 2. Préparation technique: - placements fondamentaux (alignement droit et curviligne, positions groupée et carpée) - actions motrices spécifiques sur les agrès de la gymnastique et des sports acrobatiques Principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifsd e la deuxième partie: - Complexification progressive des situations d'expérimentation des actions motrices fondamentales (hauteur, vitesse d'exécution) - Combinaison des actions motrices et des placements pour l'apprentissage des gestes techniques fondamentaux.
Acquis d'apprentissage	Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant aura expérimenté les actions motrices fondamentales de la gymnastique et des sports acrobatiques (rotations, impulsions-réception, appuis sur les mains, suspensions). Durant la première partie de cette entité d'enseignement, il développera son schéma corporel, sa maîtrise de l'espace, sa coordination motrice et ses qualités physiques de force et de souplesse de façon suffisante pour permettre, au cours de la seconde partie du cours, l'apprentissage et la réalisation correcte des premiers gestes techniques fondamentaux de la gymnastique et des sports acrobatiques. *La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».*
Contenu :	Contenu : Préparation physique spécifique : renforcement des actions musculaires spécifiques et en particulier : - Souplesse : écart latéral et antéro-postérieur, antépulsion, ouverture, fermeture - Force : antepulsion, rétropulsion, fermeture, ouverture, répulsion, traction, impulsions jambes et bras Préparation technique : - placements fondamentaux : alignements droit et curviligne, positions groupée et carpée - actions motrices spécifiques : sauter (sur les pieds et sur les mains), se réceptionner et s'équilibrer, tourner, se (dé)placer et se balancer en appui sur les mains, se suspendre activement et se balancer en suspension. - Combinaison des actions motrices et des placements pour l'apprentissage des gestes techniques fondamentaux en rotation transversale (salto) avant et arrière, en rotation longitudinale, en combinaison de rotation transversale et longitudinale (salto + vrille), en appui s manuels (appui renversé et balancements à l'appui), et en suspension (balancement en suspension). Méthode : - Une attention toute particulière sera réservée à la qualité de l'exécution en termes de placement tant lors des activités de préparation physique que lors de l'expérimentation des situations motrices aux agrès. - Les activités seront aussi diversifiées que possible; elles seront réalisées en utilisant tous les agrès disponibles, y compris les partenaires.
Autres infos :	Pré-requis Evaluation Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique. Support Dossier de cours Encadrement Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs. Autres
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)

Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	2	-	