

2.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1 et Q2
--------------	--------------	----------

Enseignants	De Jaeger Dominique ;
Langue d'enseignement	Français > English-friendly
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>Principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifs de la première partie :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparation physique (force et souplesse): renforcement des actions musculaires spécifiques.</li> <li>2. Préparation technique:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- placements fondamentaux (alignement droit et curviligne, positions groupée et carpée)</li> <li>- actions motrices spécifiques sur les agrès de la gymnastique et des sports acrobatiques</li> </ul> </li> </ol> <p>Principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifs de la deuxième partie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complexification progressive des situations d'expérimentation des actions motrices fondamentales (hauteur, vitesse d'exécution)</li> <li>- Combinaison des actions motrices et des placements pour l'apprentissage des gestes techniques fondamentaux.</li> </ul>
Acquis d'apprentissage	<p><b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b></p> <p>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.</p> <p>1</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p>Dans le cadre de ce cours, les étudiants seront évalués à différents moments de l'année. La note finale sera la moyenne arithmétique des différents tests réalisés au cours de l'année.</p> <p>En seconde session, les étudiants ont la possibilité de ne pas représenter les tests pour lesquels ils ont démontré la maîtrise d'un niveau minimum (note de 3/5 pour tous les tests sauf les tests de rotation salto au grand et au mini-trampoline pour lesquels un niveau minimum de 2/5 est exigé). Pour ces tests, la note obtenue durant l'année pourra être conservée pour l'évaluation de seconde session.</p>
Méthodes d'enseignement	<p>Les activités seront aussi diversifiées que possible; elles seront réalisées en utilisant tous les agrès disponibles, y compris les partenaires.</p> <p>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.</p>
Contenu	<p>Préparation physique spécifique : renforcement des actions musculaires spécifiques et en particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souplesse : écart latéral et antéro-postérieur, antéimpulsion, ouverture, fermeture</li> <li>• Force : antéimpulsion, réimpulsion, fermeture, ouverture, réimpulsion, traction, impulsions jambes et bras</li> </ul> <p>Préparation technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placements fondamentaux : alignements droit et curviligne, positions groupée et carpée</li> <li>• 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.</li> <li>• 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 appuis manuels (appui renversé et balancements à l'appui), et en suspension (balancement en suspension).</li> </ul>
Ressources en ligne	<a href="https://moodle.uclouvain.be/course/view.php?id=1239">https://moodle.uclouvain.be/course/view.php?id=1239</a>

Autres infos	<p>Encadrement Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.</p> <p>Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant.e.s inscrits au bachelier en Sciences de la motricité, que l'absence de suivi d'UE LEDPH1006, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.</p>
Faculté ou entité en charge:	FSM

<b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b>				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	2		