



MD

EDPH1006 Fondements de la gymnastique et des sports acrobatiques (parties A et B)

[+30h exercices] 2 crédits

Cette activité se déroule pendant toute l'année

Enseignant(s): Dominique De Jaeger
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 1er cycle

Objectifs (en terme de compétences)

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.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

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 objectifs de 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.

Résumé : Contenu et Méthodes

Contenu :

Préparation physique spécifique : renforcement des actions musculaires spécifiques et en particulier :

- Souplesse : écart latéral et antéro-postérieur, antéimpulsion, ouverture, fermeture
- Force : antéimpulsion, rétroimpulsion, 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 appuis 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 informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

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

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH11BA	Première année de bachelier en sciences de la motricité	(2 crédits)	Obligatoire
-----------------	---	-------------	-------------