

Faculté de médecine



EDPH2241 Sports acrobatiques

[0h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Dominique De Jaeger
Langue d'enseignement : français
Niveau : Second cycle

Objectifs (en termes de compétences)

- Etre capable de coopérer avec un ou plusieurs partenaires pour créer et réaliser des figures acrobatiques statiques et dynamiques
- Etre capable d'utiliser différentes surfaces élastiques pour créer, entretenir, modifier et stopper la rotation du corps autour de ses différents axes en situation aérienne.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

- Gymnastique acrobatique avec partenaires :
Techniques de base, statiques et dynamiques
Principes de placement et de sécurité
- Disciplines acrobatiques sur surfaces élastiques : grand trampoline, montages au minitrampoline, tumbling

Résumé : Contenu et Méthodes

Contenu :

- 15h de cours sont consacrées au travail de base au grand trampoline : apprentissage technique, principes didactiques et sécurité.
 - o échauffement spécifique
 - o pré-requis : stop et chandelle
 - o positions de base : assis, dos, ventre
 - o rotations avant et arrière au grand trampoline : principes de progression, technique d'exécution, expérimentation personnelle, observation et analyse technique.
- 15h de cours sont consacrées à la gymnastique acrobatique avec partenaires
 - o échauffements ludiques
 - o apprentissage des techniques de base par deux, statiques et dynamiques
 - o réalisation de pyramides en groupe
 - o préparation d'une mini-présentation en groupe, alliant placements statiques et mouvements.

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Pré-requis : EP11, 12, 21.
 Evaluation continue et de synthèse combinées.
 Encadrement : titulaire et conseiller technique ou assistant spécialisés

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH22 Deuxième licence en éducation physique (1.5 crédits)