

Faculté de médecine



EDPH1025 Gymnastique et sports acrobatiques

[0h+30h exercices] 2 crédits

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

Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant maîtrisera certaines des praxies fondamentales de la gymnastique et des sports acrobatiques. Pour ce faire, il aura développé de façon spécifique son schéma corporel, sa maîtrise de l'espace, sa coordination motrice et ses qualités physiques de force et de souplesse.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

Les principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifs de cette entité d'enseignement :

1. Préparation physique (force et souplesse) : renforcement spécifique des actions musculaires permettant la réalisation correcte des praxies gymnique et acrobatiques.
2. Préparation technique :
 - apprentissage des premières praxies de la gymnastique et des sports acrobatiques
 - travail technique préparatoire à l'apprentissage ultérieur de nouvelles praxies gymniques et acrobatiques.

Résumé : Contenu et Méthodes

Contenu :

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

- souplesse en fermeture, ouverture, antepulsion, écart antéropostérieur et latéral.
- Force : antepulsion, retropulsion, ouverture, fermeture, impulsion bras et jambes.

Préparation technique :

- Placements fondamentaux : alignements droit et curviligne (ouvert et fermé), positions groupée et carpée.
- Apprentissages techniques de praxies fondamentales de la gymnastique et des sports acrobatiques : appui renversé, roue, rondade, saut de mains, rotations aériennes transversales au minitrampoline, rotations combinées au grand trampoline à partir de la position " dos ", saut par renversement à la table de saut, bascule, tour d'appui et mouvement filé aux asymétriques et à la barre fixe, éléments gymniques au sol (femmes) et mini-série aux barres parallèles (hommes).

Méthode :

- Combinaison progressive de la préparation physique et technique en vue des apprentissages techniques.
- Une attention toute particulière est réservée à la qualité de l'exécution ; de nombreuses situations d'apprentissage différentes sont proposées, pour permettre une progression individuelle en toute sécurité.
- Les praxies, une fois maîtrisées sont insérées dans des miniséries

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

Pré-requis : Fondements de la gymnastique et des sports acrobatiques

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 crédits de l'activité dans les programmes

EDPH12BA Deuxième année de bachelier en sciences de la motricité (2 crédits) Obligatoire