

UEL - Apprendre par et sur la gymnastique artistique - Niveau 2



ECTS
Pas de crédits



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Cette UEL de niveau 2 s'adresse à des étudiants ayant déjà acquis les bases de la gymnastique artistique féminine ou masculine et souhaitant approfondir leur pratique.

L'enseignement vise le perfectionnement technique, l'enrichissement des enchaînements et le développement d'une plus grande autonomie dans la gestion de l'entraînement, de la sécurité et de la prestation.

Les étudiants seront amenés à réaliser des éléments gymniques et acrobatiques plus complexes, à construire des enchaînements structurés et fluides, et à mobiliser leurs ressources physiques, techniques et mentales dans des situations d'engagement progressif. Une attention particulière sera portée à la qualité d'exécution, à la gestion du risque maîtrisé, à l'analyse des prestations et à la capacité à évoluer devant un public.

Cette UEL favorise également le développement des compétences méthodologiques, relationnelles et personnelles nécessaires à une pratique gymnique autonome et sécurisée.

Objectifs

- Approfondir la maîtrise technique des éléments gymniques et acrobatiques.
- Réaliser des enchaînements plus complexes, fluides et maîtrisés.

- Réinvestir les acquis moteurs pour accéder à des difficultés supérieures.
- Développer les capacités physiques nécessaires à la répétition d'efforts intenses et maîtrisés.
- Optimiser l'organisation de l'enchaînement en fonction de ses ressources et de la gestion de l'effort.
- Développer l'autonomie dans l'échauffement, le réglage du matériel et la sécurité.
- Renforcer les capacités d'analyse et de correction des prestations.
- Favoriser l'engagement, la confiance en soi et la gestion du risque maîtrisé.
- Développer l'aisance, la concentration et la qualité de présentation devant un public.
- Encourager l'entraide, la coopération et l'écoute des retours pour progresser.

Savoir-faire et compétences

Compétences motrices

- Réaliser des éléments gymniques et acrobatiques de niveau plus complexe.
- Enchaîner sans rupture au minimum six éléments issus de quatre familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès.
- Réinvestir les acquis techniques et moteurs pour accéder à des éléments de difficulté supérieure.
- Maintenir un effort répété et optimal durant toute la prestation.
- Organiser l'espace et la composition de l'enchaînement afin de valoriser les temps forts de la prestation.

- Choisir l'ordre des éléments en fonction des temps de récupération, de la gestion de l'effort et de ses ressources.
- Développer précision, coordination, gainage, tonicité et maîtrise corporelle.

Compétences personnelles

- Accepter de s'engager dans des situations comportant une prise de risque maîtrisée.
- Développer confiance en soi, persévérance et dépassement personnel.
- Explorer ses ressources motrices et mentales dans des éléments et enchaînements nouveaux.
- Faire preuve de concentration et d'aisance lors d'une présentation devant un public.
- Gérer ses émotions et son engagement dans des situations techniques plus exigeantes.

Compétences relationnelles et sociales

- Coopérer avec les autres lors des situations d'apprentissage, d'observation et de parade.
- Se placer efficacement pour assurer la sécurité des pratiquants lors des éléments et des enchaînements.
- Formuler et recevoir des remarques constructives afin de faire évoluer les prestations.
- Respecter les règles de sécurité, le matériel et les partenaires.
- Participer activement à une dynamique collective favorisant entraide, confiance et progression.

Compétences méthodologiques

- S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie.
- Régler les agrès selon sa morphologie et son niveau de pratique.
- Observer et analyser sa prestation ainsi que celle des autres à partir de critères de réussite et de réalisation.
- Identifier les fautes techniques et proposer des corrections adaptées.
- Construire un enchaînement cohérent et optimisé en fonction de ses capacités physiques et techniques.
- Mettre en œuvre des stratégies de progression pour réussir des éléments plus difficiles ou plus complexes.

Les + de la formation

Points bonus maximum attribués jusqu'à 0.2 points

Organisation

Contrôle des connaissances

Contrôle terminal au cours du 9^{ème} ou 10^{ème} cours :
Performance spécifique : Réalisation d'un enchaînement de 6 éléments dont 4 de niveau C minimum et 2 de niveau D contenus dans le code UNSS sur un agrès au choix en respectant les exigences de composition spécifiques à l'agrès choisi.

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à Campus sports

Avoir validé l'UEL gymnastique niveau 1

Modalités d'inscription

(BES)

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP

Capacité d'accueil

20

Infos pratiques


Établissement(s) partenaire(s)

Campus Sports

Lieu(x)

 BESANCON

Campus

 Campus de la Bouloie

Programme

Organisation

Participation à 10 cours complets minimum le mardi 20h-21h30 ou le jeudi 14h-15h30