

UEL - Apprendre par et sur la gymnastique artistique - Niveau 1



ECTS
Pas de crédits



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Cette UEL propose une pratique de gymnastique artistique et acrobatique centrée sur l'apprentissage, le perfectionnement et l'enchaînement d'éléments techniques sur différents agrès. L'activité vise à développer les capacités motrices, la maîtrise corporelle, l'autonomie et la confiance en soi à travers des situations d'apprentissage progressives et sécurisées.

Les étudiants seront amenés à construire et présenter des enchaînements composés d'éléments gymniques issus de plusieurs familles techniques, tout en développant des compétences d'analyse, de gestion du risque, de coopération et de concentration.

Cette UEL s'adresse aux étudiants souhaitant découvrir ou approfondir une activité gymnique, améliorer leur maîtrise corporelle et développer des compétences transversales utiles dans leur parcours personnel et universitaire.

Objectifs

- Apprendre à réaliser et enchaîner des éléments gymniques et acrobatiques de difficulté progressive.
- Construire un enchaînement cohérent, fluide et maîtrisé comportant plusieurs familles gymniques.
- Réinvestir les acquis moteurs afin d'aborder des éléments plus complexes.
- Développer les capacités physiques nécessaires à la réalisation d'efforts répétés et maîtrisés.

- Savoir organiser l'espace et l'ordre des éléments pour optimiser la qualité de la prestation.
- Acquérir une autonomie dans l'échauffement général et spécifique.
- Apprendre à régler et utiliser le matériel de manière adaptée et sécurisée.
- Développer les compétences de parade et de sécurité pour soi et pour les autres.
- Être capable d'analyser une prestation afin d'identifier les critères de réussite et les axes de progression.
- Développer la confiance en soi, l'engagement et la gestion du risque maîtrisé.
- Savoir évoluer avec concentration et aisance devant un public.
- Favoriser l'écoute, la coopération et la prise en compte des retours pour faire progresser sa prestation.

Savoir-faire et compétences

Compétences motrices

- Réaliser des éléments gymniques et acrobatiques de niveau adapté.
- Enchaîner au minimum six éléments issus de quatre familles gymniques distinctes.
- Assurer la fluidité, la continuité et la maîtrise de l'enchaînement.
- Réinvestir les acquis moteurs pour accéder à des éléments plus complexes.
- Organiser l'espace et l'ordre des éléments afin d'optimiser la prestation.

- Maintenir un effort répété et maîtrisé tout au long de l'enchaînement.
- Développer coordination, équilibre, gainage, souplesse et maîtrise corporelle.

Compétences personnelles

- Accepter de s'engager dans des situations nouvelles ou plus complexes.
- Développer la confiance en soi et la maîtrise émotionnelle.
- Faire preuve de concentration et d'aisance lors d'une prestation devant un public.
- Explorer ses ressources physiques et mentales dans la réalisation d'éléments nouveaux.
- Gérer son effort et adapter son engagement à ses capacités.

Compétences relationnelles et sociales

- Coopérer avec les partenaires lors des situations d'apprentissage et de parade.
- Se placer de manière efficace pour assurer la sécurité des autres pratiquants.
- Recevoir et prendre en compte les remarques formulées pour améliorer sa prestation.
- Respecter les consignes de sécurité, le matériel et les autres pratiquants.
- Participer à une dynamique collective fondée sur l'entraide et la bienveillance.

Compétences méthodologiques

- S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie.
- Régler les agrès en fonction de sa morphologie et de son niveau de pratique.
- Observer et analyser sa prestation ainsi que celle des autres à partir de critères précis.
- Identifier les fautes liées aux critères de réussite et proposer des corrections adaptées.
- Construire un enchaînement cohérent en tenant compte de ses ressources, des temps de récupération et de la gestion de l'effort.
- Développer des stratégies de progression pour accéder à des éléments plus difficiles ou complexes.

Les + de la formation

Points bonus maximum attribués : 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 B minimum et 2 de niveau C minimum 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

Modalités d'inscription

(BES)

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP

Pré-requis recommandés

Avoir les bases de la pratique de gymnastique artistique aux agrès (maîtriser les éléments de base tels que la roulade avant, arrière, l'appui tendu renversé, la roue) : minimum 30h de pratique préalable

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