

OPTION GYMNASTIQUE

Enseignant(s) : Delphine MARLEUX / Delphine.Marleux@unice.fr

A qui s'adresse l'option ?

Niveau compétition ou équivalent dans des activités gymniques telles que la gymnastique sportive, la gym acrobatique, le trampoline, la gym aérobic, la capoièra...
Adaptation de l'évaluation possible pour les spécialistes GR (cf en fin du document)

Contenu (aspects généraux)

- analyse des activités gymniques (histoire, fédération, gym scolaire...)
- biomécanique des mouvements gymniques
- système de repérage du gymnaste
- aspects sécuritaires individuels et collectifs (aide, parade, matériel...)
- conception et organisation de situations d'apprentissage
- préparation physique et mentale

Evaluation :

- **Pratique** : enchaînement à 2 agrès et prise en charge de l'échauffement et de situations d'apprentissage. Référence au code UNSS ou au code FIG en vigueur
- **Théorique** : DST et/ou travail individuel écrit ou oral
- **Indicateur(s) possible(s) de la moyenne** dans la ou les évaluations pratiques :

Au sol : maîtriser au moins des acrobaties de type rondade, saut de main, flip, salto... et être capable de construire un enchaînement maîtrisé du point de vue technique et esthétique.

Aux agrès : être capable de construire un enchaînement maîtrisé avec un minimum de difficulté.

Remarques :

- Au 2^{ème} semestre, au moins **1 agrès différent** du 1^{er} semestre.
- **GR** : 1 engin peut remplacer 1 agrès par semestre seulement pour l'évaluation (pas d'entraînement)
- **Gym acrobatique / trampoline / gym aérobic** peuvent remplacer 1 agrès pour 1 semestre seulement si statut particulier SHNU

Niveau et/ou équipement minimum : aucun