

Cours facultatif : préparation à l'examen d'entrée ISSUL 2021

Programme du cours (version provisoire)

Le cours a lieu le Lundi de 17h00 (*salle disponible à 17h15 : partie théorique et échauffement se feront à l'extérieur de la salle entre 17h et 17h15*) à 17h55 à la salle de gymnastique du Gymnase de Beaulieu.

Règles sanitaires COVID-19 :

- Max 10 personnes par entraînement, inscriptions obligatoires
- Prix : 1.- CHF / entraînement pour participation aux frais de désinfection.
- Port du masque obligatoire en tout temps
- Vestiaires fermés (venir si possible déjà changé)
- Ne pas avoir de symptômes grippaux
- Désinfection des mains obligatoire avant l'entraînement, après chaque passage sur un engin

Coordonnées et inscriptions :

M. Makhoulouf Michaël

Email : michael.makhoulouf@edu-vd.ch

Natel : 079 584 61 15

Vidéos de démonstration officielles, critères d'évaluation et barèmes :

<http://www.unil.ch/issul/home/menuinst/linstitut/examen-prealable-daps.html>. Il est recommandé de s'être familiarisé avec les différents critères lors de votre arrivée au cours

Thèmes proposés par entraînement :

Lundi 1 mars : Agrès barre fixe + anneaux + sol

Lundi 8 mars : Agrès mini trampoline (tour complet) + homme de bois + barres parallèles

Lundi 17 mars : Agrès barre fixe + anneaux + sol + barres parallèles

Lundi 22 mars : Agrès mini trampoline (tour complet) + homme de bois + barres parallèles

Lundi 29 mars : Introduction jeux de balles (Handball / Basket)

Lundi 12 avril (durant les vacances de pâques) : Introduction éducation du mouvement aide / exemples (cours théorique par visio-conférence).

Lundi 19 avril : Jeux de balles volley

Lundi 26 avril : jeux de balles football / handball

Lundi 3 mai : Agrès parcours I complet

Lundi 10 mai : Agrès parcours II complet

Lundi 17 mai : Athlétisme introduction / entraînement

Lundi 24 mai : Pas de cours (pentecôte)

Lundi 31 mai : Agrès / jeux de balles

Lundi 7 juin : Agrès / jeux de balles

Lundi 14 juin : natation (*sous réserve d'ouverture des piscines*)

Lundi 21 juin : natation (*sous réserve d'ouverture des piscines*) **FIN DU COURS**