

Cours facultatif : préparation à l'examen d'entrée ISSUL 2017

Programme du cours (version provisoire)

Le cours a lieu le Lundi de 16h45 à 17h45 à la salle de gymnastique du Gymnase de Beaulieu.

Coordonnées :

M. Makhlouf Michaël

Email : michael.makhlouf@vd.educa.net2.ch

Natel : 079 584 61 15

Aide pédagogique (vidéos) : <http://www.scolcast.ch/podcast/379/1002>

Thèmes proposés par entraînement :

Lundi 16 Janvier : Introduction, Agrès positions CIS + barre fixe + anneaux + sol (introduction)

Lundi 23 Janvir : Agrès barre fixe + anneaux + sol

Lundi 30 Janvier : Agrès mini trampoline (tour complet) + homme de bois + barres parallèles

Lundi 6 Février : Agrès barre fixe + anneaux + sol + barres parallèles

Lundi 13 Février : Agrès à choix

Lundi 27 Février : **Pas de cours (camp de ski)**

Lundi 6 Mars : Agrès à choix

Lundi 13 Mars : Introduction jeux de balles (Handball / Basket)

Lundi 20 Mars : Introduction jeux de balles (Football / Volley)

Lundi 27 Mars : Jeux de balles (Handball / Basket)

Lundi 3 Avril : Jeux de balles (Football / Volley)

Lundi 24 Avril : Agrès à choix / Jeux de balles à choix

Lundi 1 Mai : Agrès à choix / Jeux de balles à choix

Lundi 8 Mai : Agrès à choix / Jeux de balles à choix

Lundi 15 Mai : Agrès parcours I complet

Lundi 22 Mai : Agrès parcours II complet

Lundi 29 Mai : Introduction éducation du mouvement (aide / exemples) + entraînement libre

Lundi 5 Juin : **Pas de cours (pentecôte)**

Lundi 12 juin : Entraînement libre en fonction des besoins