# Présentation générale

Ce livret des études a pour vocation de présenter aux étudiants les données utiles relatives à l'organisation et aux contenus des enseignements.

Il reflète l’économie générale du projet pédagogique STAPS Créteil sur lequel l’équipe des enseignants s’engage.

Il vise à préciser les exigences et constitue un document contractuel correspondant aux modalités votées et officialisées au CEVU (conseil des études et de la vie universitaire)

Cependant des changements mineurs de dernières minutes peuvent arriver.

Dans ce cas ces modifications doivent être annoncées aux étudiants en début de semestre. A défaut c'est le contenu de ce livret qui fait foi.

Les informations qui suivent seront présentées par semestre sachant que la licence 2 est composée de 4 grands blocs d'enseignements.

1. La technologie des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) à des fins d'apprentissage et d'enseignement
2. les enseignements des disciplines d'appuis : sciences de la vie, sciences humaines
3. les enseignements méthodologiques et de langages
4. les enseignements d'orientation ou de préprofessionnalisation

AVERTISSEMENT

La licence 2 permet d'obtenir, à la demande de l'étudiant, le diplôme intermédiaire de DEUG STAPS, diplôme professionnel officiel, reconnu par le Centre National des Certifications Professionnelles (CNCP). Il permet de travailler contre rémunération dans toute structure d'animation des APSA.

Le passage en 2e année constitue une étape d'approfondissement.

À propos des connaissances théoriques. En première année vous étiez dans un groupe plus hétérogène, marqué par des échecs, des abandons ou des difficultés à prendre des repères. D’une manière générale ceux qui franchissent le passage L1-L2 se retrouvent donc dans un climat plus centré sur les exigences d’investissement.

Vous devez considérer cette année comme une transition et une préparation et pour ceux qui sont passés avec des unités manquantes, comme une année de rattrapage.

Notamment, arrivés en L3 de nombreux étudiants mesurent, un peu tard, qu’ils n’ont quasiment aucune référence bibliographique et sont un peu effarés lorsque les listes d’ouvrages à consulter se déroulent et s’accumulent.

Donc, s’il y avait un conseil à donner pour cette 2e année c’est bien celui de LIRE.

Ne vous contentez jamais d’une prise de cours comme seul référent. Repérez les auteurs qui se rapportent aux types de connaissances sur lesquelles vous travaillez. Résumez leurs approches ou les problématiques qu’ils soulèvent. Conservez quelques citations ou définitions des termes les plus importants. En bref : approfondissez.

Aucun enseignant ne vous reprochera d’avoir une approche et une restitution personnalisée du cours : au contraire !

En ce qui concerne l‘enseignement technologique lié aux APSA : sur le plan théorique vous devez aussi vous préparer à un saut qualitatif. Les exigences porteront plus sur la compréhension et l’interprétation des problèmes rencontrés dans la pratique. L’orientation commencera donc à être moins technique et plus didactique. Les problématiques d’apprentissage ou de perfectionnement, la connaissance des ressources mobilisées dans les diverses APSA serviront de fil conducteur.

À propos des pratiques physiques : il est toujours indispensable de penser que les progrès moteurs et physiques ne s’établissent que dans la durée et la régularité.

* S’investir à un rythme régulier en dosant son engagement. (Trop d’étudiants démarrent le semestre sans mesure et arrivent en hiver, fatigués ou blessés)
* Penser que, dans certains cas, les 18 heures semestrielles par activité ne suffiront pas pour progresser et qu’un entraînement plus personnel sera nécessaire.

Le passage en 2e année constitue aussi une étape d'orientation.

La particularité de cette année est de compléter les unités d'orientation ciblées sur 3 mentions proposées en L3 :

Entraînement – Éducation/Enseignement – Management auxquels s'ajoute la possibilité de l'animation en milieu carcéral ou en milieu de l’entretien de soi (EPGV)

Ces options doivent vous permettre de connaître les milieux d'intervention du champ des APSA. Ultérieurement elles favoriseront des choix d'orientation et de détermination des différents secteurs professionnels.

**Équipe d'encadrement**

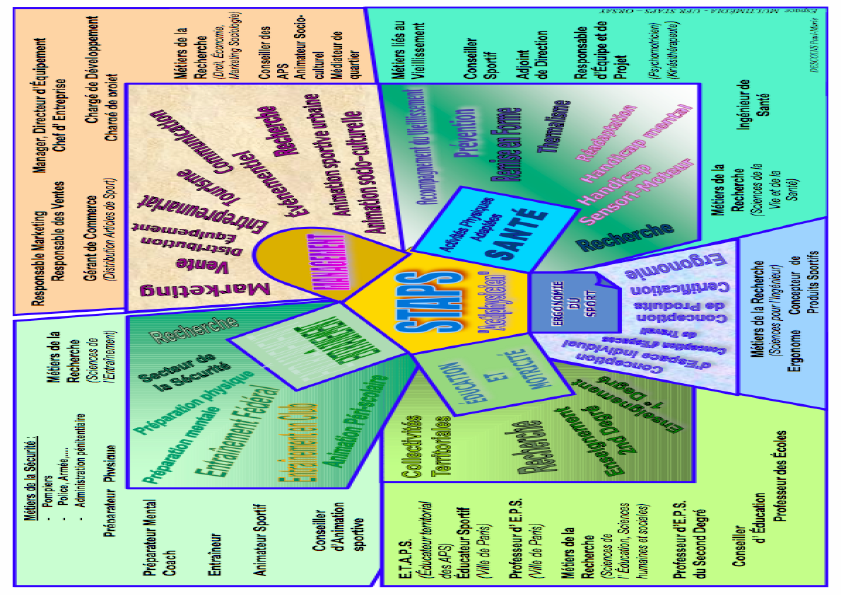
Responsables de la promotion Licence 2 : Bénédicte Raquin (Bureau 108, Duveauchelle)

Directeur du département STAPS  : Marc SALMON (Bureau 102, Duvauchelle)

Suivi de la scolarité : Christine Ferrasson (Scolarité STAPS, Duvauchelle)  
01 45 17 44 07 ou ferrason@univ-paris12.fr

## 

Les principaux débouchés de la filière STAPS



Calendrier

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Licence 2 S3 2009 – 2010 | | | | | | | | | | | | | | |
| sept-09 | | | **octobre** | | | **Novembre** | | | **Décembre** | | | **janv-10** | | |
| Ma | 1/9/09 |  | Je | 1/10/09 | Semaine 3 | Di | 1/11/09 |  | Ma | 1/12/09 | Semaine 11 | Ve | 1/1/10 |  |
| Me | 2/9/09 | Ve | 2/10/09 | Lu | 2/11/09 | Semaine 7 | Me | 2/12/09 | Sa | 2/1/10 |
| Je | 3/9/09 | Sa | 3/10/09 | Ma | 3/11/09 | Je | 3/12/09 | Di | 3/1/10 |
| Ve | 4/9/09 | Di | 4/10/09 | Me | 4/11/09 | Ve | 4/12/09 | Lu | 4/1/10 | Pas d'examen |
| Sa | 5/9/09 | Lu | 5/10/09 | Semaine 4 | Je | 5/11/09 | Sa | 5/12/09 | Ma | 5/1/10 | Examens Semestre 1 Session 1 |
| Di | 6/9/09 |  | Ma | 6/10/09 | Ve | 6/11/09 | Di | 6/12/09 | Me | 6/1/10 |
| Lu | 7/9/09 | Rentrées Étudiants | Me | 7/10/09 | Sa | 7/11/09 | Lu | 7/12/09 | Semaine 12 | Je | 7/1/10 |
| Ma | 8/9/09 | Semaine d'accueil et d'insertion | Je | 8/10/09 | Di | 8/11/09 | Ma | 8/12/09 | Ve | 8/1/10 |
| Me | 9/9/09 | Ve | 9/10/09 | Lu | 9/11/09 |  | Me | 9/12/09 | Sa | 9/1/10 |
| Je | 10/9/09 | Sa | 10/10/09 | Ma | 10/11/09 | Je | 10/12/09 | Di | 10/1/10 |
| Ve | 11/9/09 | Di | 11/10/09 | Me | 11/11/09 |  | Ve | 11/12/09 | Lu | 11/1/10 | Examens Semestre 1 Session 1 |
| Sa | 12/9/09 | Lu | 12/10/09 | Semaine 5 | Je | 12/11/09 | Semaine 8 | Sa | 12/12/09 | Ma | 12/1/10 |
| Di | 13/9/09 | Ma | 13/10/09 | Ve | 13/11/09 | Di | 13/12/09 | Me | 13/1/10 |
| Lu | 14/9/09 | Semestre 1 Semaine 1 | Me | 14/10/09 | Sa | 14/11/09 | Lu | 14/12/09 | Semaine 13 | Je | 14/1/10 |
| Ma | 15/9/09 | Je | 15/10/09 | Di | 15/11/09 | Ma | 15/12/09 | Ve | 15/1/10 |
| Me | 16/9/09 | Ve | 16/10/09 | Lu | 16/11/09 | Semaine 9 | Me | 16/12/09 | Sa | 16/1/10 |
| Je | 17/9/09 | Sa | 17/10/09 | Ma | 17/11/09 | Je | 17/12/09 | Di | 17/1/10 |
| Ve | 18/9/09 | Di | 18/10/09 | Me | 18/11/09 | Ve | 18/12/09 | Lu | 18/1/10 | Semestre 2 Semaine 1 |
| Sa | 19/9/09 | Lu | 19/10/09 | Semaine 6 | Je | 19/11/09 | Sa | 19/12/09 | Ma | 19/1/10 |
| Di | 20/9/09 | Ma | 20/10/09 | Ve | 20/11/09 | Di | 20/12/09 | Me | 20/1/10 |
| Lu | 21/9/09 | Semaine 2 | Me | 21/10/09 | Sa | 21/11/09 | Lu | 21/12/09 |  | Je | 21/1/10 |
| Ma | 22/9/09 | Je | 22/10/09 | Di | 22/11/09 | Ma | 22/12/09 | Ve | 22/1/10 |
| Me | 23/9/09 | Ve | 23/10/09 | Lu | 23/11/09 | Semaine 10 | Me | 23/12/09 | Sa | 23/1/10 |
| Je | 24/9/09 | Sa | 24/10/09 | Ma | 24/11/09 | Je | 24/12/09 | Di | 24/1/10 |
| Ve | 25/9/09 | Di | 25/10/09 | Me | 25/11/09 | Ve | 25/12/09 | Lu | 25/1/10 | Semaine 2 |
| Sa | 26/9/09 | Lu | 26/10/09 |  | Je | 26/11/09 | Sa | 26/12/09 | Ma | 26/1/10 |
| Di | 27/9/09 | Ma | 27/10/09 | Ve | 27/11/09 | Di | 27/12/09 | Me | 27/1/10 |
| Lu | 28/9/09 |  | Me | 28/10/09 | Sa | 28/11/09 | Lu | 28/12/09 | Je | 28/1/10 |
| Ma | 29/9/09 | Je | 29/10/09 | Di | 29/11/09 | Ma | 29/12/09 | Ve | 29/1/08 |
| Me | 30/9/09 | Ve | 30/10/09 | Lu | 30/11/09 |  | Me | 30/12/09 | Sa | 30/1/08 |
|  |  |  | Sa | 31/10/09 |  |  |  | Je | 31/12/09 | Di | 31/1/08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Licence 2 S4 : 2e semestre 2009 – 2010 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| Fév | | | Mars | | | Avril | | | Mai | | | Juin | | | Juillet | | |
| Lu | 1/2/10 | Semaine 3. | Lu | 1/3/10 |  | Je | 1/4/10 | Semaine 10 | Sa | 1/5/10 |  | Ma | 1/6/10 | Jury S2 | Je | 1/7/10 |  |
| Ma | 2/2/10 | Ma | 2/3/10 | Ve | 2/4/10 | Di | 2/5/10 | Me | 2/6/10 | Accompagnement pédagogique | Ve | 2/7/10 |
| Me | 3/2/10 | Me | 3/3/10 | Sa | 3/4/10 | Lu | 3/5/10 | Examens Semestre 2 Session 1 | Je | 3/6/10 | Sa | 3/7/10 |
| Je | 4/2/10 | Je | 4/3/10 | Di | 4/4/10 | Ma | 4/5/10 | Ve | 4/6/10 | Di | 4/7/10 |
| Ve | 5/2/10 | Ve | 5/3/10 | Lu | 5/4/10 |  | Me | 5/5/10 | Sa | 5/6/10 | Lu | 5/7/10 | Jury |
| Sa | 6/2/10 | Sa | 6/3/10 | Ma | 6/4/10 | Semaine 11 | Je | 6/5/10 | Di | 6/6/10 | Ma | 6/7/10 |
| Di | 7/2/10 | Di | 7/3/10 | Me | 7/4/10 | Ve | 7/5/10 | Lu | 7/6/10 | Examens Session 2 | Me | 7/7/10 |
| Lu | 8/2/10 | Semaine 4 | Lu | 8/3/10 | Semaine 7 | Je | 8/4/10 | Sa | 8/5/10 |  | Ma | 8/6/10 | Je | 8/7/10 |
| Ma | 9/2/10 | Ma | 9/3/10 | Ve | 9/4/10 | Di | 9/5/10 |  | Me | 9/6/10 | Ve | 9/7/10 |
| Me | 10/2/10 | Me | 10/3/10 | Sa | 10/4/10 | Lu | 10/5/10 | Examens Semestre 2 Session 1 | Je | 10/6/10 | Sa | 10/7/10 |
| Je | 11/2/10 | Je | 11/3/10 | Di | 11/4/10 | Ma | 11/5/10 | Ve | 11/6/10 |  | | |
| Ve | 12/2/10 | Ve | 12/3/10 | Lu | 12/4/10 | Semaine 12 | Me | 12/5/10 | Sa | 12/6/10 |
| Sa | 13/2/10 | Sa | 13/3/10 | Ma | 13/4/10 | Je | 13/5/10 |  | Di | 13/6/10 |
| Di | 14/2/10 | Di | 14/3/10 | Me | 14/4/10 | Ve | 14/5/10 |  | Lu | 14/6/10 | Examens Session 2 |
| Lu | 15/2/10 | Semaine 5. Jury S1 | Lu | 15/3/10 | Semaine 8 | Je | 15/4/10 | Sa | 15/5/10 | Ma | 15/6/10 |
| Ma | 16/2/10 | Ma | 16/3/10 | Ve | 16/4/10 | Di | 16/5/10 | Me | 16/6/10 |
| Me | 17/2/10 | Me | 17/3/10 | Sa | 17/4/10 | Lu | 17/5/10 | Stage APPN L2 | Je | 17/6/10 |
| Je | 18/2/10 | Je | 18/3/10 | Di | 18/4/10 | Ma | 18/5/10 | Ve | 18/6/10 |
| Ve | 19/2/10 | Ve | 19/3/10 | Lu | 19/4/10 |  | Me | 19/5/10 | Sa | 19/6/10 |
| Sa | 20/2/10 | Sa | 20/3/10 | Ma | 20/4/10 | Je | 20/5/10 | Di | 20/6/10 |
| Di | 21/2/10 | Di | 21/3/10 | Me | 21/4/10 | Ve | 21/5/10 | Lu | 21/6/10 |  |
| Lu | 22/2/10 | Semaine 6 | Lu | 22/3/10 | Semaine 9 | Je | 22/4/10 | Sa | 22/5/10 | Ma | 22/6/10 |
| Ma | 23/2/10 | Ma | 23/3/10 | Ve | 23/4/10 | Di | 23/5/10 | Me | 23/6/10 |
| Me | 24/2/10 | Me | 24/3/10 | Sa | 24/4/10 | Lu | 24/5/10 |  | Je | 24/6/10 |
| Je | 25/2/10 | Je | 25/3/10 | Di | 25/4/10 | Ma | 25/5/10 |  | Ve | 25/6/10 |
| Ve | 26/2/10 | Ve | 26/3/10 | Lu | 26/4/10 | Semaine 13. Interruption des cours | Me | 26/5/10 |  | Sa | 26/6/10 |
| Sa | 27/2/10 | Sa | 27/3/10 | Ma | 27/4/10 | Je | 27/5/10 | Di | 27/6/10 |
| Di | 28/2/10 | Di | 28/3/10 | Me | 28/4/10 | Ve | 28/5/10 | Lu | 28/6/10 | Retour copies |
|  | |  | Lu | 29/3/08 | Semaine 10 | Je | 29/4/08 | Sa | 29/5/08 | Ma | 29/6/10 |  |
| Ma | 30/3/08 | Ve | 30/4/08 | Di | 30/5/08 | Me | 30/6/10 |
| Me | 31/3/08 |  |  |  | Lu | 31/5/08 |  |  |  |  |

Enseignements et modalités de certification en Licence 2 (semestre 3)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Caractéristiques des ECUE | | | | | | | RÉGIME GÉNÉRAL Contrôle continu | | RÉGIME GÉNÉRAL Examen terminal | | RÉGIME DÉROGATOIRE | | 2e Session | |
| Semestre 3 | Oblig. | obligatoire à choix (options) | ECTS | CM | TD | | TOTAL | Écrit % | Oral % | Écrit % | Oral % | Écrit % | Oral % | Écrit % | Oral % |
| UE 7 : Savoirs fondamentaux (choix de 3 ECUE sur 4) |  |  | 9 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Physiologie de l'effort |  | x | 3 | 22 | |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 2 : Anthropologie des pratiques corporelles |  | x | 3 | 22 | |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 3 : Psychologie des apprentissages |  | x | 3 | 22 | |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 4 : Pratiques scolaires et non scolaires des APSA |  | x | 3 | 22 | |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| UE8 : Technologie des APSA (2 oblig. et choix d'un menu) |  |  | 10 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Rugby | x |  | 2 | 8 | | 24 | 32 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 2 : Escalade | x |  | 2 | 8 | | 24 | 32 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 3 : Menu 1 : Badminton Volley Ball Football |  |  | 6 | 24 | | 72 | 96 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 4 : Menu 2 : Judo Basket Ball Football |  | x | 6 | 24 | | 72 | 96 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 5 : Menu 3 : Badminton Basket Ball Volley Ball |  | x | 6 | 24 | | 72 | 96 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 6 : Menu 4 : Badminton Basket Ball Football |  | x | 6 | 24 | | 72 | 96 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| UE 9 : Professionnalisation (UE de parcours) |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Projet Pro. Choix : Scolaire Entrainement Vieillissement et GV Carcéral Management | x |  | 5 |  | | 18 | 18 | 100 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |  |
| UE 10 : Méthodes et langages |  |  | 6 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Anglais | x |  | 3 |  | | 18 | 18 | 100 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 2 : TICE | x |  | 3 |  | | 24 | 24 | 100 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |  |

Enseignements et modalités de certification en Licence 2 (semestre 4)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Caractéristiques des ECUE | | | | | | RÉGIME GÉNÉRAL  Contrôle continu | | RÉGIME GÉNÉRAL Examen terminal | | RÉGIME DÉROGATOIRE | | 2e Session | |
| Semestre 4 | Oblig. | obligatoire à choix (options) | ECTS | CM | TD | TOTAL | Écrit % | Oral % | Écrit % | Oral % | Écrit  % | Oral % | Écrit % | Oral % |
| UE 11 : Savoirs fondamentaux (choix de 3 ECUE sur 4) |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Diététique et nutrition |  | x | 3 | 22 |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 2 : Biomécanique et traumatologie |  | x | 3 | 22 |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 3 : Enseignement et Education |  | x | 3 | 22 |  | 22 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| ECUE 4 : Pratique du Français ou littérature de jeunesse (Parcours PE) |  | x | 3 | 15 | 18 | 33 |  |  | 100 % |  | 100 % |  | 100 % |  |
| UE 12 : Technologie des APSA (1 obligatoire + choix d'un menu) |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Sports de nature | x |  | 2 | 8 | 24 | 32 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE2 : Menu 1 : Danse Gymnastique Athlétisme Rugby |  | x | 8 | 32 | 96 | 128 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 3 : Menu 2 : Gymnastique Natation Athlétisme Handball |  | x | 8 | 32 | 96 | 128 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 4 : Menu 3 : Danse Natation Athlétisme Handball |  | x | 8 | 32 | 96 | 128 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| ECUE 5 : Menu 4 : Danse Gymnastique Natation Handball |  | x | 8 | 32 | 96 | 128 |  | 50 % | 50 % |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % |
| UE 13 : Professionnalisation |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Stage Pré-professionnel |  | x | 2 |  |  | 70 |  |  | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % | 50,00 % |
| ECUE 2 : Option libre |  | x | 3 |  | 24 | 24 | 100 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |  |
| UE 14 : Méthodes et langages |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ECUE 1 : Anglais | x |  | 3 |  | 18 | 18 | 50 % | 50 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |
| ECUE 2 : Méthodologie de l'observation du pratiquant |  | x | 3 |  | 18 | 18 |  | 100 % |  |  |  | 100 % |  | 100 % |

Cas particulier des étudiants soumis au régime dérogatoire.

* Dans les enseignements de technologie des APSA, convocation à une épreuve pratique ponctuelle obligatoire en fin de semestre comptant pour 50 % de la note finale.
* Dans les enseignements évalués à 100 % en contrôle continu en première session, convocation à une épreuve spécifique de contrôle terminal pendant la période d’examen.

ECUE 1 : Physiologie de l’effort

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 22 h



COMPÉTENCES VISÉES :

L'objectif de cet enseignement est d’appréhender les grands axes de la physiologie de l'exercice ; à savoir en L2 le fonctionnement du muscle (contraction et énergétique), ainsi que les principales régulations hormonales lors d’un exercice physique.

Plan de cours portant sur les données relatives au fonctionnement neuromusculaire et aux changements du métabolisme lors de l’exercice physique et de l ‘entraînement sportif.

CONTENUS

LA CELLULE

I. Les compartiments des liquides organiques II. Les compartiments cellulaires III. La diffusion à travers les membranes IV. Les systèmes de transports avec intermédiaires

LE NEURONE

I. Anatomie fonctionnelle du tissu nerveux II. La neurophysiologie : propagation du potentiel d'action

LES SYNAPSES

I. Principe de base d’une synapse II. Synapse neuro-neuronique III. La synapse neuro-musculaire ou plaque motrice IV. Remarques

LES RÉCEPTEURS

I. Rôle II. Classifications III. Le récepteur musculaire = Fuseau neuro-musculaire. IV. Les récepteurs tendineux. V. Les récepteurs articulaires. VI. Les récepteurs cutanés. VII le système vestibulaire

LE MUSCLE

Introduction – généralités I. Le muscle squelettique 1. Anatomie macroscopique 2. Anatomie microscopique d’une fibre musculaire squelettique 3. La contraction musculaire

II. Mode de contraction d’un muscle squelettique III. Force, vitesse et durée de contraction. IV. Les différents types de fibres musculaires

L’ÉNERGÉTIQUE

A. La thermodynamique biochimique (les dépenses énergétiques, les réserves énergétiques, Répartition de la DE)

B. Les différentes sources énergétiques de la contraction musculaire :

I. La phosphorylcréatine

II. le métabolisme des glucides (Devenir du pyruvate, la néoglucogenèse, métabolisme du glycogène, effets de l’intensité de l’exercice, déplétion glycogénique, formation du lactate à l’exercice, effets du lactate

III. le métabolisme des lipides (Catabolisme des AGNE, Bétaoxydation, les réserves lipidiques, utilisation des lipides au cours de l’exercice)

RÉGULATIONS HORMONALES ET EXERCICES PHYSIQUES

I. Les glandes endocrines II. Régulations hormonales du métabolisme énergétique lors de l’exercice. III. L’équilibre hydro-électrique à l’exercice physique.

ÉVALUATION

Contrôle terminal (100%) : écrit. Questions de synthèse. Connaissances acquises et capacités d'analyse, de rédaction et de réflexion. Faculté à mettre en relation des connaissances fondamentales en physiologie avec la réalité du terrain.

Exemple de sujet :

L’un des facteurs de la performance sportive réside dans l’efficacité des contractions musculaires qui la génère. Décrivez et expliquez l’ensemble de ces phénomènes.

BIBLIOGRAPHIE

« Biochimie des activités physiques » Poortmans et Boisseau. Ed. De Boeck université

« Biologie humaine. Principes d’anatomie et de Physiologie » Marieb. Ed. Pearson Education

« Bases physiologiques de l’activité physique ” Fox et Mathews. Ed. Vigot

ECUE 2 : anthropologie des pratiques culturelles

Coefficient ou ECTS : 3

Volume horaire : 22 h CM

Compétences visées :

CM

* acquisition d’une culture générale sur le rapport au corps
* initiation aux débats actuels sur les usages du corps

TD

* compréhension du mode de construction d’une argumentation
* initiation aux normes bibliographiques universitaires

Contenu des cours :

CM

* Introduction à une anthropologie des pratiques corporelles
* La construction sociale du corps,
* Les « techniques du corps »
* Les pratiques d'entretien corporel
* Les débats actuels sur les usages du corps

TD

* Méthodologie de l’évaluation de l’enseignement

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle terminal : écrit 2h

Évaluation pour le régime dérogatoire : idem

Évaluation pour la session de rattrapage : idem

Exemples de sujets :

Sujet 1 : En quoi peut-on dire que le corps est le résultat d’une construction sociale ?

Sujet 2 : Dans un article récent\*, Jean-François Dortier écrit: « […], à l’école, au travail, en amour, en amitié et dans les relations humaines en général, il vaut mieux être beau. Cela compte de façon significative dans le jugement porté sur nous. […]. L’importance que l’on accorde aux apparences est tout sauf de la futilité ». Comment d’après vous la beauté influence t-elle les relations humaines ? A quels moyens les individus recourent-ils, de nos jours, pour améliorer leur « capital beauté » ? Quel rôle peut jouer le sport dans cette quête ? Vous situerez votre réponse dans le cadre de la société occidentale.

\* « Beauté, santé. Le corps sous contrôle », *Sciences humaines*, n° 195, juillet 2005, p. 36-49.

Bibliographie :

Agacinzski S., 2009, Le corps en miettes, Paris, Flammarion

Amadieu J.-F., 2002, Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire, Paris, Odile Jacob.

Andrieu B. & alii, 2008, La peau. Enjeu de société, Paris, CNRS Éditions.

Bromberger C & alii., 2005, Un corps pour soi, Paris, PUF.

Boltanski, L., 1971, « Les usages sociaux du corps », Annales, 1, p. 205-233.

Borel, F., 2006, Le vêtement incarné. Les métamorphoses du corps, Paris, Pocket.

Bruant, G., 1992, Anthropologie du geste sportif. La construction sociale de course à pied, Paris, Presses Universitaires de France.

Darmon, M., 2003, Devenir anorexique, Paris, La Découverte.

Defrance, J., 1987, L'excellence corporelle. La formation des activités physiques et sportives modernes 1770-1914, Rennes, Presses Universitaires de Rennes.

Detrez C., 2002 La construction sociale du corps, Paris, Le Seuil,

Faure, J.-M. 1987, « L'éthique puritaine des marathoniens », Esprit, 4, 36-41.

Foucault, M. 1976, Histoire de la sexualité. La volonté de savoir, Paris, Gallimard.

Granger C. 2009, Les corps d’été. Naissance d’une variation saisonnière, Paris, Autrement

Le Breton D. 1990, Anthropologie du corps et modernité, Paris, PUF.

Mauss, M. 1966 (1ère éd. 1936) « Les techniques du corps », Sociologie et Anthropologie, Paris, PUF, p. 363-386.

Queval I., 2008, Le corps aujourd’hui, Paris, Gallimard.

Sorignet, P.-E. 2006, « Danser au-delà de la douleur », Actes de la recherche en sciences sociales, 163, p. 46-59.

Travaillot, Y. 1998, Sociologie des pratiques d'entretien du corps, Paris, Presses Universitaires de France.

Vigarello, G. 2004, Histoire de la beauté. Le corps et l’art d’embellir de la Renaissance à nos jours, Paris, Seuil.

Wacquant, L. 1989, « Corps et âme. Notes ethnographiques d'un apprenti boxeur », Actes de la recherche en sciences sociales, 80, p. 34-67.

ECUE 3 : psychologie des apprentissages

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 22 h CM



Compétences visées :

Contenu des cours :

La psychologie du sport est un domaine qui a connu un essor important ces vingt dernières années, donnant naissance à de nombreux ouvrages.

La motivation, l’émotion, la confiance en soi, l’attention entre autres, ont été sujets de nombreuses et théories.

Le but de cet enseignement est d’une part de réduire le décalage entre les connaissances théoriques et les actions de terrain. Et d’autre part de fournir aux étudiants des données exploitables dans leur relation avec les élèves, les athlètes, etc.

1) Motivation

* Qu’est-ce que la motivation ?
* Processus qui déterminent les comportements motivationnels
* Types de motivations
* Fixation de but
* Stratégies motivationnelles

2) Émotion

* Qu’est-ce qu’une émotion ?
* Déclenchement et exécution des émotions
* Expériences sportives et émotion
* Motivation et émotion
* Gestion du stress
* Amélioration de la confiance en soi
* La cohésion et le leadership

Évaluation

Contrôle terminal : écrit

Sujet de synthèse où l’étudiant sera amené à faire un effort d’explicitation, d’exploitation des données de cours et non de restitution de données.

BIBLIOGRAPHIE

CURY, F. & SARRARIN, P. (2001). Théorie de la motivation et pratiques sportives, Etat des recherches, Paris, PUF

DAMASIO, R-A. (2003). Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions, Odile Jacob

DURAND, M. (1987). L’enfant et le sport, Paris, PUF

EMERY, J-L. (2000). Le rôle des émotions, Revue Sciences Humaines, Hors série, n°28

FAMOSE, J-P. (2001). La motivation en éducation physique et en sport, Armand Colin

FAMOSE, J-P. (1997). Motivation et performance sportive, In Rencontres Chercheurs/Praticiens, Dossier Revue EPS, n°35, Paris, Ed. Revue EPS

LE SCANFF, C & LEGRAND, F. (2004). Psychologie, Ellipses Edition Marketing S.A

WALLON, H. (2000). L’évolution psychologique de l’enfant, Paris, Armand Colin

RIA, Luc. Coordonné par … (2005) Les émotions. Ed. Revue EPS

ECUE 4 : pratiques scolaires et non scolaires des APSA

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 22 h CM



Compétences visées :

Comprendre et s’approprier des contenus historiques (période allant de 1936 aux années 2000) mettant en avant les évolutions des pratiques scolaires et non scolaires des APSA.

Contenu

L’objectif de cet enseignement vise à vous donner une « photographie » aussi vaste que possible de l’évolution des pratiques corporelles au cours du XXe siècle.

Mais cette photo n’est pas figée ; il ne s’agira pas d’observer, ni de raconter un évènement brut à un moment donné. L’enjeu du travail sera toujours de considérer l’Histoire comme une science par l’effort critique qu’elle déploie au niveau de l’analyse des témoignages et de l’établissement des faits.

Nous apprendrons aussi qu’il n’existe pas de lecture linéaire des évènements car ceux-ci, à un moment donné de leur existence, résultent de causalités multiples : c’est l’ensemble des déterminants (sociaux, économiques, politiques et culturels) entrecroisés qui nous permettent de comprendre les ressorts de leur évolution.

Le but sera donc de comprendre que l’histoire de l’éducation corporelle et de sa pratique, intégrée au système scolaire ou non, est totalement dépendante des transformations sociales, des choix politiques et des mutations économiques.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle terminal. Sujet de synthèse type dissertation.

Il s’agit de :

* Présenter l’enjeu et l’objet de votre réflexion, analyser, définir, interpréter les mots clefs
* ARGUMENTER, en montrant par des propositions et des exemples choisis et sélectionnés que votre analyse constitue une réponse à la question posée
* Organiser les diverses facettes de cette argumentation pour présenter un plan cohérent et une logique de pensée rationnelle.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Mêmes modalités

Évaluation pour la session de rattrapage :

Mêmes modalités

Bibliographie :

Andrieu G. – L’EP au XXe siècle : une histoire des pratiques – 1990 – Librairie du sport

Arnaud P. – Le corps en mouvement – 1981 – Ed. Privat

Baudrillard – La société de consommation – 1970

Berstein et Milza – Histoire du XXe siècle, Tome 1, 2 et 3 – Ed. Initiales Hâtier

During B. – La crise des pédagogies corporelles – 1981 – Ed. Scarabée

Thibault J. – EP et sport 1870-1970 – 1972 - Ed. Vrin

J. P. Clément et Michel Herrr- Identité de l’éducation physique scolaire au XXe siècle -1993- Ed AFRAPS

Clément , Defrance , Pociello- sport et pouvoirs au XXe siècle- 1994-ed Pug

ECUE 1 : Rugby

Coefficient ou ECTS : 2

Volume horaire : 8 CM 24 h TD (18 heures de pratique et 4 × 1 h 30 de théorie)

Compétences visées :

* Maîtriser l’alternance et la combinaison de formes de jeu offensif pour instaurer un déséquilibre dans le rapport de force (combattre/éviter, jeu à la main/jeu au pied, jeu direct/jeu indirect)
* S’organiser seul ou à plusieurs pour progresser vers la cible adverse et marquer
* S’organiser seul ou à plusieurs pour protéger sa cible et récupérer le ballon, en utilisant avec efficacité des techniques défensives (interception, plaquage, blocage, arrachage…)
* Sélectionner des informations sous pression temporelle et physique pour prendre des décisions pertinentes (de passes, dribbles, tirs, de soutien, de temporisation, d’accélération…)
* Respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du jeu pratiqué.

Contenu

Conception générale des sports collectifs

Caractéristiques communes :

* la recherche de l’atteinte d’une cible,
* dans le cadre de l’interaction entre deux groupes restreints,
* engagés dans un affrontement codifié,
* pour conquérir une balle et marquer

Démarche d’enseignement

Confronter l’étudiant à des situations qui rencontrent la logique interne de l’activité, et lui permettre de résoudre les problèmes fondamentaux.

Les cours feront le lien entre les savoirs pratiques, les savoirs technologiques sur l’APSA utiles à l’action, et les supports scientifiques permettant d’analyser et comprendre l’évolution et la mise en œuvre des « techniques ».

Pratique

* Favoriser le jeu à effectif réduit, augmenter la quantité de pratique, dynamiser le jeu et en clarifier les attentes
* Privilégier le jeu en opposition à travers des situations de résolution de problèmes liées au rapport de force
* Engager l’étudiant dans des alternatives de choix relatives à la lecture du jeu.
* Au cours du semestre, les étudiants pourront tenir des rôles différents : joueur, observateur, arbitre.

Théorie

Les contenus porteront sur :

* - évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement
* - modélisation du rapport d'opposition
* - pensée stratégique et tactique
* - analyse de l'activité technique

Les connaissances développées dans les CM scientifiques de L 1 et L 2 seront sollicitées et/ou illustrées dans cet enseignement. Par ailleurs il s’agira de sensibiliser les étudiants à une démarche de construction des situations d’apprentissage. Identifier par exemple les différents paramètres constitutifs d’une situation : cible, ballon, partenaires, adversaires, règles.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Crampons moulés ou chaussures de tennis (semelle plate), vieux pantalon de survêtement ou short, protège-dents. Maillot fourni en échange d’un chèque de caution.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle terminal

Cadre général de l’évaluation théorique

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type d’épreuve | Critères d’évaluation | Niveau d’exigence |
| Devoir écrit sous forme d’une question de synthèse, ou de quelques questions liées aux cours.  Il porte sur les notions décrites dans les contenus. La question comporte des propositions de situations. | Appréciation de la pertinence et la précision des connaissances mobilisées, ainsi que leur mise en forme. | La moyenne est obtenue quand l’étudiant répond à la question sans faire de contresens. |

Contrôle continu

1. Épreuve théorique / 4 points

Contrôle écrit qui peut prendre la forme d’une ou plusieurs petites questions en liaison avec les cours pratiques ou des analyses d’articles.

1. Épreuve pratique / 16 points

Cadre général de l’évaluation pratique

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type d’épreuve | Critères d’évaluation | Niveau d’exigence |
| Tournoi. Opposition non mixte à 10 ×10 dans la mesure du possible, sur un terrain de 80 m × 45 m. 2 matches de 15’, en jouant à deux postes différents.  Mêlée à 5, sans poussée, le demi de mêlée restant derrière ses avants, ballon laissé à l’équipe qui introduit. Touche avec organisation au choix. Coup d’envoi en drop, et jeu au pied autorisé (offensif court, ou défensif à 5m de sa ligne d’essai).  Remarque : l’épreuve pratique dans le cadre du menu d’APSA consistera à des situations d’opposition aménagées en fonction des caractéristiques des étudiants et notamment du nombre de filles et de garçons. | Chaque étudiant est observé en tant que porteur de ballon, non porteur en attaque et défenseur.  La note de maîtrise d’exécution consiste à situer les étudiants dans l’un des niveaux de jeu présentés ci-dessous. Elle est relativisée par la performance individuelle lors des épreuves, en classant les joueurs au sein des niveaux. | La moyenne correspond au niveau 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NIVEAUX | COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES | NOTE |
| NIVEAU 1 Débutants  Jeu groupé anarchique et succession d’actions individuelles | PDB  Satellites ayant de l’appréhension : se débarrassent du ballon dés qu’ils le reçoivent, pas de progression voire recul sous la menace adverse. Fonceurs, ballon devant, tête en avant ; agressivité non contrôlée pour quelques uns.  Courses latérales de contournement, réception/transmission à l’arrêt.  NP  Les satellites se placent souvent à l’opposé du ballon lors des lancements de jeu, font des courses d’accompagnement (parfois devant le PDB ou rarement à distance de passe), et gravitent autour de la grappe (spectateurs). Les autres font des courses dans le sillage du PDB mais souvent hors de portée de passe; ils participent peu aux luttes collectives pour pousser ou arracher le ballon.  Défenseur  Satellites évitent le contact en défense. Les autres agrippent le PDB aux épaules ou attrapent le maillot. | 0 à 2 |
| NIVEAU 2 Débrouillés  Jeu en relais et regroupement organisé | PDB  Avance sans vitesse, ou court en travers, ou s’enferme dans un mur de défenseurs. Conserve le ballon au contact mais ne peut le libérer. La passe freine ou désoriente le mouvement (s’arrête pour transmettre vers l’arrière quand il est pris, passes en cloche et lentes ou explosives).  NP  Courses de soutien dans l’axe du porteur, à distance de passe ; reçoit peu de ballons. Se positionne en périphérie du regroupement, sans se lier vraiment, en poussant avec les mains ou de profil avec les épaules, corps droit. Certains luttent au cœur du regroupement.  Défenseur :  Ceinturent en restant debout (bloquent) ; récupèrent des ballons libres ou arrachent dans les bras. | 3 à 5 |
| NIVEAU 3  **Initiés**  Double logique combattre / éviter | PDB  Privilégie un type de jeu (alterne bons et mauvais choix). Avance ou fait avancer l’équipe : la course s’inscrit dans le mouvement vers la cible adverse, passe quand il est pris pour assurer les relais, ralentit pour contrôler/passer. Conserve le ballon : percute en protégeant son ballon et libère vers les partenaires en se tournant quand il est pris (debout ou au sol).  NP  Adapte sa course à celle du PDB en offrant un soutien à hauteur (relais), avec réception du ballon en mouvement; soutient pour conserver le ballon en poussant et en engageant la face et les épaules dans les luttes collectives.  Défenseur  Arrache le ballon dans les bras, ceinture et met au sol, début de plaquage. | 6 à 8 |
| NIVEAU 4 Confirmés  Utilisation des trois formes de jeu  Et phases de conquête à effectif réduit | PDB  Reconnaît le type de défense préétablie et choisit une forme de jeu adaptée : s’engage dans un espace libre; percute (passe-percussion ou percussion-passe) ; fixe à distance (court dans l’axe, dose sa vitesse de course , la passe assure la continuité du mouvement) ; commence à botter. Perçoit et négocie les surnombres.  NP  Choisit ses trajets de soutien en fonction du placement défensif et de la course du PDB : soutien au prés, dans l’axe ou latéralement (choix individuels p/r à des situations de jeu bien identifiées) ; adapte sa vitesse pour recevoir et transmettre en mouvement. Assure son rôle dans les phases de conquête. Actions de poussée efficaces dans les regroupements (fait avancer l’équipe ou gagner la ballon), ou est disponible à côté du regroupement.  Défenseur  Plaquages en subissant l’impact. S’intègre à la structuration du premier rideau défensif (ligne qui monte ensemble) | 9 à 11 |
| NIVEAU 5  Experts scolaires  Alternance et continuité du jeu de mouvement (TVF) et phases de conquête | PDB  Perçoit les placements défensifs en cours d’action et s’adapte en jouant sur les points faibles.  Crée de l’incertitude pour la défense (crée des surnombres, varie ses actions, organise des combinaisons sur les phases de lancement…) et crée des déséquilibres dans le RF.  Utilise des passes variées (au contact, longue et vissée…) et le jeu au pied (court par-dessus le rideau défensif pour récupérer le ballon, ou dégagement défensif).  NP  Polyvalence de rôle et placement intégré dans l’action offensive avec une répartition dans l’espace ou au ballon. Déblayages efficaces et sécuritaires.  Défenseur  Plaque et récupère le ballon (ou le joueur le plus proche récupère) ; s’intègre dans la montée défensive en coordonnant ses actions avec ses partenaires sur le premier rideau (vitesse, placement, orientation), ou en assurant une couverture en 2è rideau. | 12 à 14 |
| NIVEAU 6  Spécialiste de club de bon niveau | Conduites caractéristiques d’une pratique de club depuis plusieurs années, équivalente à un bon niveau national jeunes (Reichel) ou fédérale 2 voire plus.   * - Assure la continuité du jeu de mouvement (bons choix, maîtrise des 3 formes de jeu, soutien adapté), et maîtrise le travail au poste (ex. conquêtes, combat pour les avants, coups d’envoi…). * - Création d’incertitude (combinaisons tactiques, création de surnombres ...). * - Placages offensifs. | 15 à 16 |

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Épreuve pratique en fin de semestre (pas de contrôle sur 4points) + écrit d’1h.

Évaluation pour la session de rattrapage :

idem

Exemples de sujets :

Sujet 1

Analysez les techniques de passe et de jeu au pied offensif employées à l’heure actuelle dans le rugby de haut niveau, en précisant l’intérêt tactique de leur utilisation par les joueurs.

Vous proposerez une situation d’apprentissage avec des élèves ayant une vingtaine d’heures de pratique effective pour améliorer l’une de ces techniques au choix, en mettant en valeur l’utilisation des lois de l’exercice définies par René Deleplace en 1979.

Sujet 2

Montrez comment l’évolution historique des règles du jeu et des techniques individuelles et collectives depuis le 19è siècle, illustre la permanence du dilemme suivant : préserver le combat et protéger les joueurs.

Illustrez vos propos par des exemples précis, et argumentez.

Bibliographie :

BOUTHIER, D. (2007). Le rugby, Que sais-je ?

CONQUET, P. (1994). Les fondamentaux du rugby moderne, Vigot.

COLLINET, S., NERIN, J.Y. (2003). Rugby « De l'école aux associations », éd Revue EPS.

DARRAS, J. (2006). «  Planète ovale » : un projet en trois mi-temps, EPS, 321, 26-29.

DELEPLACE, R. (1979). Rugby total, rugby de mouvement, Ed. Revue EPS. (réédité).

ELOI, S., UHLRICH, G. (2001). Contribution à la caractérisation des sports collectifs : les exemples du volley-ball et du rugby, STAPS, 56, 109-125.

GIMENEZ, A., QUILIS, A. (1990). Le rugby : une pratique sociale, un objet culturel et un moyen de formation pour l’éducation physique de tous les enfants, Education physique et didactique des APS, AEEPS.

GROS, P.F. (2006). Les débuts du rugby scolaire en France, EPS, 321, 22-25.

MOUCHET, A. (2000), Combattre ou éviter ?, EPS, 285

SARTHOU J.J. (1997)., A la conquête du rugby, PUF.

VILLEPREUX, P. (1993). Formation au rugby de mouvement, Cépaduès.

ECUE 2 : escalade

Coefficient ou ECTS : 2

Volume horaire : 8 h CM 24 TD



Compétences visées :

* maîtrise de la dimension affective ;
* maîtrise de l’escalade en tête ;
* gestion de sa sécurité et de celle des autres ;
* maîtrise des manœuvres de cordes liées au milieu naturel (relais, rappel …) ;
* connaître et saisir la logique culturelle de l’activité.

Contenu des cours :

* logique de l’activité ;
* modes de pratique ;
* différenciation des pratiques ;
* évolution des pratiques ;
* problèmes fondamentaux posés par l’escalade ;
* la sécurité ;
* les problèmes moteurs ;
* amélioration de sa gestuelle et de son équilibration sur un milieu vertical.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Chaussons d’escalade et tenue adaptée

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu :(50 %) Évaluation de la performance, de la maîtrise et de la sécurité lors du dernier cours (16pts en pratique + 4pts en théorie)

Contrôle terminal (50 %) Écrit d’1h (analyse de l’activité, du déplacement, des forces)

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Convocation à l’épreuve pratique en fin de semestre. La note sera attribuée en fonction du niveau de performance, de la maîtrise et de la sécurité…/20

L’évaluation théorique portera sur les connaissances de l’activité, techniques, réglementaires et sécuritaires.

Évaluation pour la session de rattrapage :

L’évaluation pratique (50 %) sera effectuée en fonction du niveau de performance, de la maîtrise et de la sécurité…/20

L’évaluation théorique (50 %) portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires et sécuritaires.

Exemple de sujets :

Quelles sont les différentes filières énergétiques utilisées en escalade ? Après les avoir décrites, vous illustrerez votre réponse à l’aide de 2 exemples sur chaque filière. (6pts)

Quelles sont les différentes techniques de pieds en escalade ? (5 pts)

Vous devez faire progresser un grimpeur ayant des difficultés lors d’une escalade « à vue ».Vous expliquerez cette notion en soulevant les différents problèmes que ce type d’escalade implique. Puis vous proposerez une situation d’apprentissage pour résoudre cet aspect (en précisant les moyens pour la complexifier ou la simplifier) (9 pts)

Bibliographie :

EDLINGER « Grimper » Ed Arthaud - 1985 –

VIGIER & SALOMON « Pratique de l’escalade » Ed Vigot - 1989

D. RENAULT « didactique de l’escalade » EPS N°283 6 Mai 2000

O. BROUSSOULOUX « améliorer la tactique dans les voies » EPS n°295-2002

M. MARQUES « Pour une éducation des conduites décisionnelles » EPS n°270

http:// freeborel.free.fr

ECUE 3 menu 1 : badminton – volley-ball – football

Nombre ECTS : 6

Volume horaire : 24 CM 72 TD



**Badminton 8 h CM 24 h TD**

Compétences visées :

Acquérir et mettre en œuvre des savoirs et savoir-faire nécessaires pour agir efficacement en situation d’opposition indirecte, seul ou avec un partenaire.

Sensibiliser l’étudiant à une démarche de construction des situations d’apprentissage et lui permettre d’identifier les différents paramètres constitutifs d’une situation

Contenu des cours :

Acquérir les connaissances liées à la genèse et à l’évolution de l’activité badminton (historique, règles, variables didactiques)

À travers l’amélioration de son niveau de performance et de maîtrise, percevoir la spécificité de l’activité badminton (logique interne, problèmes fondamentaux, enjeux de formation)

Analyse des contraintes de l’activité et des ressources (bioénergétiques, bio-informationnelles, biomécaniques et bio-affectives) sollicitées chez les joueurs.

Percevoir le dosage indispensable entre sécurité et risque au travers des situations de partenariat et d’adversité, au travers de l’engagement physique et le souci de précision.

Analyse des niveaux de jeu et du rapport de force afin d’élaborer des projets d’action (aspects tactiques et stratégiques)

Apprendre à analyser sa pratique à partir d’observables et de critères simples.

Percevoir, à travers une analyse technique les différentes ruptures proposées en badminton, la notion de prise de risque ou prise d’initiative, la notion de changement de rythme et donc la gestion entre l’alternance de l’attaque de la cible adverse et la défense de son propre terrain.

L’ensemble de ces contenus sera étudié en simple et en double.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Raquette de badminton et chaussure de salle à semelle claire.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu : l’évaluation pratique sera effectuée en fonction du niveau de jeu en simple au travers de rencontres prévues en fin de cycle et prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées.16pts en pratique+4pts en théorie.

Contrôle terminal : l’évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Convocation à l’épreuve pratique en fin de semestre. La note sera attribuée en fonction du niveau de jeu en simple en prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées./20

L’évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires, didactiques et pédagogiques

Évaluation pour la session de rattrapage :

L’évaluation pratique (50 %) sera effectuée en fonction du niveau de jeu en simple en prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées./20

L’évaluation théorique (50 %) portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires, didactiques et pédagogiques

Exemple de sujets :

Quelles sont les différentes ressources utilisées en badminton ? Vous préciserez celles à mettre en avant pour un joueur débutant en justifiant votre réponse. (6pts)

Pourquoi et comment la notion de Pression Temporelle est-elle applicable en badminton ? argumentez votre réponse. Vous proposerez une situation d’apprentissage suivie d’un jeu à thème permettant à votre joueur de progresser dans ce domaine. (14pts)

Bibliographie :

C. Bats CRDP Bretagne. « Le badminton en EPS » 1996

D. Gomet. « Badminton ». Vigot - 2003

Badminton en milieu scolaire (H.LOUCHAT). DD UNSS (62)

Enseigner le badminton en milieu scolaire. B. FERLY & G. PAPELIER. (Les cahiers Actio) 2003