



**UFR SESS – STAPS**

# **LIVRET DE L'ETUDIANT L1**

**LICENCE STAPS MENTION APAS**

**PREMIERE ANNEE  
(L1)**

**ANNEE UNIVERSITAIRE  
2020 – 2021**

# SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE.....	3
CALENDRIER 2020-2021 .....	6
ENSEIGNEMENTS ET MODALITES DE CERTIFICATION .....	8
SEMESTRE 1.....	10
UE 1 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION (3ECTS).....	10
ECUE 1.1 : Anglais (3 ECTS).....	10
UE 2 : IDENTIFIER ET SE SITUER DANS LES CHAMPS PROFESSIONNELS ET CONSTRUIRE UN PROJET PERSONNEL DE FORMATION (3 ECTS).....	11
ECUE 2.1 Projet professionnel personnalisé (3 ECTS).....	11
UE 3 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE (9 ECTS).....	12
ECUE 3.1 : Physiologie (5 ECTS).....	12
ECUE 3.2 : Activités adaptées selon les âges et les publics (4 ECTS).....	13
UE 4 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA (6 ECTS).....	14
ECUE 4.1 : Sociologie (3 ECTS).....	14
ECUE 4.2 : Psychologie (3 ECTS), Adolescent et activité physique.....	15
UE 5 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA (9 ECTS).....	16
ECUE 5.1 Athlétisme (2 ECTS).....	16
ECUE 5.2 et ECUE 5.3 : Technologie des pratiques collectives (football – handball) (3,5 ECTS).....	18
ECUE 5.3 : Technologie « pratiques d'expression » (gym et danse).....	22
SEMESTRE 2.....	27
UE 6 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION (3ECTS).....	27
ECUE 6.1 : Anglais (3 ECTS).....	27
UE 7 : IDENTIFIER ET SE SITUER DANS LES CHAMPS PROFESSIONNELS ET CONSTRUIRE UN PROJET PERSONNEL DE FORMATION (3 ECTS).....	28
ECUE 7.1 Stage préprofessionnel (3 ECTS).....	28
UE 8 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE (9 ECTS).....	30
ECUE 8.1 : connaissance du mouvement.....	30
ECUE 8.2 : adaptation santé .....	31
ECUE 8.3 : Anatomie fonctionnelle .....	32
UE 9 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA (3 ECTS).....	33
ECUE 9.1 : Intervention dans différents contextes (initiation-entraînement).....	33
UE 10 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA (6 ECTS).....	34
ECUE 10.1 : Technologie pratiques collectives basket ou Volleyball .....	34
ECUE 10.2 : Combat.....	38
ECUE 10.3 : Badminton .....	42
ECUE 10.4 : Technologie pratiques entretien et santé (aérobie/fitness).....	44
UE 111 : ANALYSER ET DEVELOPPER UNE ARGUMENTATION AVEC ESPRIT CRITIQUE .....	47
ECUE 11.1 : Option d'ouverture.....	47
ECUE 11.2 : Méthodologie du travail universitaire .....	48

## 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 du département STAPS de l'Université Paris Est Créteil (UPEC) 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 CFVU (conseil de la formation 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. À défaut c'est le contenu de ce livret qui fait foi.

### **Avertissements**

Face à l'importance du taux d'échec et d'abandon en 1<sup>re</sup> année de STAPS, nous vous alertons sur la nécessité de vous mobiliser et de vous imprégner rapidement de la logique des études universitaires. Cette année est découpée en deux semestres indépendants mais ayant des valeurs équivalentes, en termes de notation. Ce fonctionnement vous permet de faire le point à la fin du 1<sup>er</sup> semestre. Cependant, à l'intérieur de chaque semestre, vous aurez peu de repères d'évaluation ou de progression. Il faudra donc vous prendre en charge de manière importante en suivant les enseignements avec un maximum de régularité. Le passage en 2<sup>e</sup> année s'opère sur la moyenne de l'année. Il y a donc compensation entre les deux semestres.

- La moyenne de chaque semestre est calculée sur la base des moyennes des unités d'enseignements (UE) ;
- Une UE (Unité d'enseignement) est composée de plusieurs enseignements (ECUE : Élément constitutif d'une UE) ayant une valeur en ECTS (European Crédits Transfert System). Ces ECTS (crédits) jouent le rôle de coefficients affectés à la note de l'ECUE ;
- La note de l'ECUE est obtenue à l'issue de deux sessions mais un étudiant qui a obtenu la moyenne à la 1<sup>re</sup> session n'est pas autorisé à repasser la 2<sup>e</sup> session. De même un étudiant qui a obtenu la moyenne à une UE n'est pas autorisé à passer le rattrapage des enseignements de cette UE (quelles que soient les notes obtenues). La 2<sup>e</sup> session de chaque semestre se déroulera en fin d'année (juin).
- Chaque semestre ne peut pas dépasser 30 crédits.
- La moyenne acquise en L1 n'est pas conservée d'une année sur l'autre. Chaque année doit être validée pour obtenir la licence au bout des trois années
- **Cas particulier pour le redoublement en L1** : Un étudiant qui n'a validé aucun semestre redouble son année L1.
  - **Sur l'UE 2 et l'UE 5** :
  - Si l'étudiant a obtenu la moyenne à sa note pratique de l'ECUE, il est dispensé de cours pratique. Il garde sa note pratique et repasse le CT de(s) APSA.
  - **Sur l'UE 1, UE3, UE 6, l'UE 4** :
  - Si l'étudiant fait le choix en début de semestre de valider son ECUE en 100% CT, L'assiduité n'est pas prise en compte (mais conseillée).  
Si l'étudiant fait le choix en début de semestre de valider son ECUE en régime normal 50% CC/50% CT (L'assiduité est prise en compte).
- **Cas particulier pour le passage en 2<sup>e</sup> année** : Un étudiant qui n'a pas la moyenne en L1 peut quand même continuer son parcours en L2 à condition qu'il ait acquis au moins un semestre (note supérieure à 10) et que la moyenne du 2<sup>e</sup> semestre soit supérieure ou égale à 8. Par contre il devra valider ultérieurement le semestre manquant pour obtenir la licence. Cette règle s'applique jusqu'en L3 en considérant qu'un étudiant peut poursuivre tant qu'il n'a pas plus d'un semestre non acquis.
- Toutes ces règles sont communes à toutes les composantes de l'Université Est Créteil et s'inscrivent dans le cadrage général de la réforme dite « LMD » (Licence, Master, Doctorat).

***Pour plus de précisions, nous vous invitons à lire le « Règlement des études » qui vous sera distribué en début d'année.***

### **La formation d'un étudiant de L1 STAPS**

Elle s'organise autour de 4 grands blocs d'enseignement qui doivent s'équilibrer :

1. La technologie des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) ;
2. Les enseignements des disciplines d'appuis : sciences de la vie, sciences humaines et sociales ;
3. Les enseignements méthodologiques et de langages ;

#### 4. Les enseignements d'orientation ou de Préprofessionnalisation.

**Le premier axe relève de la technologie des APSA.** Il consiste à progresser dans l'**acquisition des savoir-faire techniques** des différentes activités mais aussi dans la **compréhension pratique et théorique de la logique** des activités.

Le choix du STAPS Créteil est celui de la **polyvalence restreinte** : chaque étudiant doit avoir pratiqué dans son cursus deux activités dans chacune des 5 familles d'APSA (activités performatives - d'expression – de confrontation collective – de duel – de pleine nature).

Sur le plan strictement physique, nous constatons que beaucoup d'étudiants arrivent avec des lacunes ou de faibles capacités dans certaines disciplines. Si cela s'avère être votre cas, il faut vous persuader que des progrès sont toujours possibles mais qu'ils s'établiront dans la durée.

Ceci implique deux conséquences parfois contradictoires :

- Celle de 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)
- Celle de penser que, dans certains cas, les 18 heures semestrielles par activité ne suffiront pas pour atteindre la moyenne et qu'un entraînement plus personnel sera nécessaire.

Retenez à ce propos que les étudiants blessés mais valides sont tenus d'assister aux cours (TD). Cette obligation ne doit pas être subie de manière passive. Elle doit vous permettre d'observer, d'écouter les consignes et de prendre des notes sur l'analyse des pratiques.

La pratique des APSA est évaluée dans les derniers cours du semestre (Contrôle Continu) à travers des relevés de performance, des savoir-faire ou des niveaux de pratique.

La théorie des APSA est évaluée pendant le semestre par des travaux complémentaires notés dans le cadre du contrôle continu (carnet de bord, restitution de séances, analyses de situations ...) et ensuite pendant la session d'examen (Contrôle Terminal) sous forme d'écrit.

La pratique, l'expérience et la connaissance des APSA sont essentielles à la formation mais elles se complètent nécessairement par d'autres types d'investissement

**Le deuxième axe relève de « l'acquisition des connaissances théoriques d'appui »** Les disciplines d'appui sont enseignées sous forme de cours magistral (CM). Ces cours se feront devant une promotion complète (400 à 500 étudiants). Dans ce contexte ils ne peuvent pas répondre à toutes les interrogations et autres difficultés de compréhension.

Vous aurez quelques travaux dirigés (TD) qui vous permettront de prendre des repères sur les exigences des enseignants mais il est indispensable de suivre les cours **de manière personnelle et continue**. Ne comptez pas sur quelqu'un d'autre pour les prendre à votre place car dans la plupart des cas, ils resteront incompréhensibles.

Cette exigence minimale demande aussi des approfondissements, en consultant par exemple les ouvrages de la **bibliothèque universitaire**. N'hésitez pas à demander à vos enseignants des références bibliographiques.

Par ailleurs vous avez intérêt à constituer rapidement des **groupes de travail** et à réviser de manière collective, en confrontant vos connaissances. (C'est en restituant aux autres ce que l'on sait, que l'on mémorise le mieux).

Si vous ne comprenez pas rapidement ces obligations, la sanction du contrôle terminal sera expéditive et sans appel (sauf à attendre les rattrapages ... !)

Attendre le dernier moment pour se préparer constitue donc la stratégie la plus suicidaire (malheureusement trop souvent adoptée).

**Le troisième axe est celui des connaissances associées (langages, méthodologie)** Il permet de se doter d'outils et de modes de communication incontournables aujourd'hui (TICE, langue étrangère) et de renforcer les éléments essentiels de l'expression écrite argumentative. Des cours de soutien, un « parcours individualisé » sont aussi proposés pour renforcer les contenus des matières d'enseignement.

**Le quatrième axe est enfin celui de l'orientation professionnelle**

La licence STAPS s'ouvre en L3 sur plusieurs mentions : Éducation et motricité – Entraînement – Management (3 mentions présentes à Créteil) mais aussi, une licence professionnelle sur l'activité adaptée au vieillissement.

Dès la première année il est donc indispensable de commencer à repérer ces différents secteurs d'intervention, à travers des enseignements obligatoires ou par le choix de certaines options dans le cadre du Projet Professionnel Personnalisé (PPP) ou du stage pré professionnel. Le passage dans une mention en L3 peut être conditionné par le parcours effectué depuis la première année.

***Modalités de sélection des étudiants pour intégrer les instituts de masso kinésithérapie :***

Depuis quelques années, des conventions permettent à un faible nombre d'étudiants d'intégrer un des instituts de masso kinésithérapie avec lesquels nous avons une convention : 2 formations publiques (Saint Maurice et l'APHP Salpêtrière) et une formation privée (EFOM). Pour chacune de ces conventions, nous avons un quota de 10 places. À l'issue de la première session d'examen du second semestre, la sélection définitive s'effectuera au prorata de l'effectif des bacheliers de l'année (primo) et des bacheliers antérieurs, et en fonction des résultats obtenus.

La sélection s'opère sur la base des critères suivants :

- La première année de STAPS doit être entièrement validée et ce, en première session (toute défaillance est éliminatoire) ;
- En juin la liste définitive des reçus sera établie sur la base des résultats :
- - enseignements du S1 : « Physiologie de l'effort », « Activité physique adaptée aux âges et aux publics »
- - enseignements du S2 : « Anatomie fonctionnelle, Intervention dans différents contextes, Connaissance du mouvement, Adaptation santé. »
- Soit une moyenne sur 6 enseignements. La moyenne générale des enseignements du concours ne peut être inférieure à 11,5
- Cas particulier :  
Les régimes dérogatoires (saliés et haut niveau) doivent passer les épreuves de Contrôle Continu

NB : Pour 2020 - 2021, les redoublements dans le parcours kinésithérapie ne seront pas autorisés sauf cas exceptionnel étudié par la commission de recrutement.

***Modalités de sélection des étudiants pour intégrer l'institut d'ergothérapie de l'université Paris Est Créteil***

**Équipe d'encadrement responsable de la promotion Licence 1 :**

<b>Pour le site de Créteil</b>	<b>Christophe BORDENAVE (Bureau 108, Duvauchelle)</b>
<b>Pour le site de Sénart Sébastien LACROIX/Thierry PINJON (Bureau 108, Duvauchelle)</b>	
<b>Gestionnaire de scolarité</b>	<b>Antoine LEGER (Scolarité STAPS, Duvauchelle)</b> <b>01 45 17 44 06 ou <a href="mailto:antoine.leger@u-pec.fr">antoine.leger@u-pec.fr</a></b>

# Calendrier 2020-2021

sept-20			oct-20			nov-20			déc-20			janv-21		
Ma	1/9/20	réunion coordo	Je	1/10/20	Sem 4 (40)	Di	1/11/20		Ma	1/12/20		Ve	1/1/21	
Me	2/9/20		Ve	2/10/20		Lu	2/11/20	Sem 8(45)	Me	2/12/20		Sa	2/1/21	
Je	3/9/20	cours APAAP	Sa	3/10/20		Ma	3/11/20		Je	3/12/20	Sem 12 (49)	Di	3/1/21	
Ve	4/9/20		Di	4/10/20		Me	4/11/20		Ve	4/12/20		Lu	4/1/21	Ouverture univ
Sa	5/9/20		Lu	5/10/20	sem 5 (41)	Je	5/11/20		Sa	5/12/20		Ma	5/1/21	
Di	6/9/20		Ma	6/10/20		Ve	6/11/20		Di	6/12/20		Me	6/1/21	Examem 2
Lu	7/9/20	Semestre 1	Me	7/10/20		Sa	7/11/20		Lu	7/12/20	Révisions +	Je	7/1/21	
Ma	8/9/20		Je	8/10/20		Di	8/11/20		Ma	8/12/20		Ve	8/1/21	
Me	9/9/20	Sem1 (37)	Ve	9/10/20		Lu	9/11/20	Sem 9 (46)	Me	9/12/20		Sa	9/1/21	
Je	10/9/20		Sa	10/10/20		Ma	10/11/20		Je	10/12/20		Di	10/1/21	
Ve	11/9/20		Di	11/10/20		Me	11/11/20		Ve	11/12/20		Lu	11/1/21	Sem1 (2)
Sa	12/9/20		Lu	12/10/20	Sem 6 (42)	Je	12/11/20		Sa	12/12/20		Ma	12/1/21	
Di	13/9/20		Ma	13/10/20		Ve	13/11/20		Di	13/12/20		Me	13/1/21	
Lu	14/9/20	Sem 2 (38)	Me	14/10/20		Sa	14/11/20		Lu	14/12/20	Examens 1	Je	14/1/21	
Ma	15/9/20		Je	15/10/20		Di	15/11/20		Ma	15/12/20		Ve	15/1/21	
Me	16/9/20		Ve	16/10/20		Lu	16/11/20		Me	16/12/20		Sa	16/1/21	
Je	17/9/20		Sa	17/10/20		Ma	17/11/20	Sem10 (47)	Je	17/12/20		Di	17/1/21	
Ve	18/9/20		Di	18/10/20		Me	18/11/20		Ve	18/12/20		Lu	18/1/21	Sem 2 (3)
Sa	19/9/20		Lu	19/10/20	Sem (43)	Je	19/11/20		Sa	19/12/20	fermeture univ	Ma	19/1/21	
Di	20/9/20		Ma	20/10/20		Ve	20/11/20		Di	20/12/20		Me	20/1/21	
Lu	21/9/20	Sem 3 (39)	Me	21/10/20		Sa	21/11/20		Lu	21/12/20		Je	21/1/21	
Ma	22/9/20		Je	22/10/20		Di	22/11/20		Ma	22/12/20		Ve	22/1/21	
Me	23/9/20		Ve	23/10/20		Lu	23/11/20	Sem 11 (48)	Me	23/12/20		Sa	23/1/21	
Je	24/9/20		Sa	24/10/20		Ma	24/11/20		Je	24/12/20		Di	24/1/21	
Ve	25/9/20		Di	25/10/20		Me	25/11/20		Ve	25/12/20		Lu	25/1/21	Sem 3 (4)
Sa	26/9/20		Lu	26/10/20	Sem 7 (44)	Je	26/11/20		Sa	26/12/20		Ma	26/1/21	
Di	27/9/20		Ma	27/10/20		Ve	27/11/20		Di	27/12/20		Me	27/1/21	
Lu	28/9/20		Me	28/10/20		Sa	28/11/20		Lu	28/12/20		Je	28/1/21	
Ma	29/9/20	Sem4 (40)	Je	29/10/20		Di	29/11/20		Ma	29/12/20		Ve	29/1/21	
Me	30/9/20		Ve	30/10/20		Lu	30/11/20		Me	30/12/20		Sa	30/1/21	
			Sa	31/10/20					Je	31/12/20		Di	31/1/21	

févr-21			mars-21			avr-21			mai-21			juin-21		
Lu	1/2/21	Sem 4 (5)	Lu	1/3/21	Sem6(9)	Je	1/4/21	Sem 10 (13)	Sa	1/5/21		Ma	1/6/21	
Ma	2/2/21		Ma	2/3/21		Ve	2/4/21		Di	2/5/21		Me	2/6/21	
Me	3/2/21		Me	3/3/21		Sa	3/4/21		Lu	3/5/21		Je	3/6/21	
Je	4/2/21		Je	4/3/21		Di	4/4/21		Ma	4/5/21	Examen1	Ve	4/6/21	
Ve	5/2/21		Ve	5/3/21		Lu	5/4/21		Me	5/5/21		Sa	5/6/21	
Sa	6/2/21		Sa	6/3/21		Ma	6/4/21		Je	6/5/21		Di	6/6/21	
Di	7/2/21		Di	7/3/21		Me	7/4/21	Sem 11 (14)	Ve	7/5/21		Lu	7/6/21	
Lu	8/2/21	Sem 5 (6)	Lu	8/3/21		Je	8/4/21		Sa	8/5/21	Férié	Ma	8/6/21	
Ma	9/2/21	JURY	Ma	9/3/21		Ve	9/4/21		Di	9/5/21		Me	9/6/21	jury
Me	10/2/21		Me	10/3/21		Sa	10/4/21		Lu	10/5/21		Je	10/6/21	
Je	11/2/21		Je	11/3/21	Sem 7(10)	Di	11/4/21		Ma	11/5/21	Examens2	Ve	11/6/21	
Ve	12/2/21		Ve	12/3/21		Lu	12/4/21		Me	12/5/21		Sa	12/6/21	
Sa	13/2/21		Sa	13/3/21		Ma	13/4/21		Je	13/5/21		Di	13/6/21	
Di	14/2/21		Di	14/3/21		Me	14/4/21	Sem 12 (15)	Ve	14/5/21		Lu	14/6/21	
Lu	15/2/21		Lu	15/3/21		Je	15/4/21		Sa	15/5/21		Ma	15/6/21	
Ma	16/2/21		Ma	16/3/21		Ve	16/4/21		Di	16/5/21		Me	16/6/21	examens 2em
Me	17/2/21		Me	17/3/21		Sa	17/4/21		Lu	17/5/21	Buthiers?	Je	17/6/21	
Je	18/2/21	Congés ( 7)	Je	18/3/21	Sem 8 (11)	Di	18/4/21		Ma	18/5/21		Ve	18/6/21	
Ve	19/2/21		Ve	19/3/21		Lu	19/4/21	Révisions (16)	Me	19/5/21		Sa	19/6/21	
Sa	20/2/21		Sa	20/3/21		Ma	20/4/21		Je	20/5/21		Di	20/6/21	
Di	21/2/21		Di	21/3/21		Me	21/4/21		Ve	21/5/21		Lu	21/6/21	
Lu	22/2/21		Lu	22/3/21		Je	22/4/21		Sa	22/5/21		Ma	22/6/21	
Ma	23/2/21		Ma	23/3/21		Ve	23/4/21	Congès printemps	Di	23/5/21		Me	23/6/21	
Me	24/2/21	Congés	Me	24/3/21		Sa	24/4/21		Lu	24/5/21		Je	24/6/21	
Je	25/2/21		Je	25/3/21	Sem 9 (12)	Di	25/4/21		Ma	25/5/21		Ve	25/6/21	
Ve	26/2/21		Ve	26/3/21		Lu	26/4/21		Me	26/5/21		Sa	26/6/21	
Sa	27/2/21		Sa	27/3/21		Ma	27/4/21		Je	27/5/21		Di	27/6/21	
Di	28/2/21		Di	28/3/21		Me	28/4/21		Ve	28/5/21		Lu	28/6/21	retour copies
			Lu	29/3/21		Je	29/4/21		Sa	29/5/21		Ma	29/6/21	
			Ma	30/3/21	Sem 10(13)	Ve	30/4/21		Di	30/5/21		Me	30/6/21	
			Me	31/3/21					Lu	31/5/21	Retour copies			

## Enseignements et modalités de certification

Semestre	Nature : UE ou ECUE	Libellé de l'UE ou ECUE	Régime régulier/général						Régime dérogatoire		Régime régulier et dérogatoire		
			Contrôle continu et/ou contrôle terminal						Examen		2ème session / 2de chance		
			Epreuves continues			Epreuve terminale/Examen					Epreuve terminale/Examen		
Ecrit %	Oral %	TP%	Nombre d'épreuves	Ecrit %	Oral %	TP%	Ecrit %	Oral %	Ecrit %	Oral %	TP%		
S1	UE 1	Maitriser les outils de communication											
	ECUE 1.1	Anglais	100			2				100		100	
	UE 2	Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation											
	ECUE 2.1	Projet professionnel personnalisé	100			2				100		100	
	UE 3	Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité											
	ECUE 3.1	Physiologie	50			1	50			100		100	
	ECUE 3.2	Activité physique selon les âges et les publics	50			1	50			100		100	
	UE 4	Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA											
	ECUE 4.1	Sociologie	40			1	60			100		100	
	ECUE 4.2	Psychologie	40			1	60			100		100	
	UE 5	Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA											
	ECUE 5.1	Athlétisme			40	1	60			60	40	100	
	ECUE 5.2	Football			40	1	60			60	40	100	
	ECUE 5.3	Hand ball			40	1	60			60	40	100	
	ECUE 5.4	Gymnastique			40	1	60			60	40	100	
	ECUE 5.5	Danse			40	1	60			60	40	100	

Semestre	Nature : UE ou ECUE	Libellé de l'UE ou ECUE	Régime régulier/général						Régime dérogatoire		Régime régulier et dérogatoire			
			Contrôle continu et/ou contrôle terminal						Examen		2ème session / 2de chance			
			Epreuves continues				Epreuve terminale/Examen				Epreuve terminale/Examen			
			Ecrit %	Oral %	TP%	Nombre d'épreuves	Ecrit %	Oral %	TP%	Ecrit %	Oral %	TP%		
S2	UE 6	Maitriser les outils de communication												
	ECUE 6.1	Anglais		100		2				100		100		
	UE 7	Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation												
	ECUE 7.1	Stage préprofessionnel	100			1			100		100			
	UE 8	Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité												
	ECUE 8.1	Connaissance du mouvement	50			1	50		100		100			
	ECUE 8.2	Adaptation santé	50			1	50		100		100			
	ECUE 8.3	Anatomie fonctionnelle	50			1	50		100		100			
	UE 9	Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA												
	ECUE 9.1	Entraînement et initiation sportive	50			1	50		100		100			
	UE 10	Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA												
	ECUE 10.1	Volley ou Basket			40	1	60		60	40	100			
	ECUE 10.2	Combat			40	1	60		60	40	100			
	ECUE 10.3	Badminton			40	1	60		60	40	100			
	ECUE 10.4	MES (STEP + Course à pied)			40	2	60		60	40	100			
	UE 11	Analyser et développer une argumentation avec esprit critique												
	ECUE 11.1	Option d'ouverture			100	1			100		100			
	ECUE 11.2	MTU	100			3			100		100			

## Semestre 1

### UE 1 : Maitriser les outils de communication (3ECTS)

#### ECUE 1.1 : Anglais (3 ECTS)

Volume horaire : 18 h TD/groupe

#### Compétences visées :

##### Compréhension audio

L1 : Niveau CECRL B1

Je peux comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de sujets familiers concernant le travail, l'école, les loisirs, etc. Je peux comprendre l'essentiel de nombreuses émissions de radio ou de télévision sur l'actualité ou sur des sujets qui m'intéressent à titre personnel ou professionnel si l'on parle d'une façon relativement lente et distincte.

##### Compréhension écrite

L1 : Niveau CECRL B1

Je peux comprendre des textes rédigés essentiellement dans une langue courante ou relative à mon travail. Je peux comprendre la description d'événements, l'expression de sentiments et de souhaits dans des lettres personnelles.

##### Expression écrite

L1 : Niveau CECRL B1

Je peux écrire un texte simple et cohérent sur des sujets familiers ou qui m'intéressent personnellement. Je peux écrire des lettres personnelles pour décrire expériences et impressions.

##### Expression orale en interaction

L1 : Niveau CECRL B1

Je peux faire face à la majorité des situations que l'on peut rencontrer au cours d'un voyage dans une région où la langue est parlée. Je peux prendre part sans préparation à une conversation sur des sujets familiers ou d'intérêt personnel ou qui concernent la vie quotidienne (par exemple famille, loisirs, travail, voyage et actualité).

##### Expression orale en continu

L1 : Niveau CECRL B1

Je peux articuler des expressions de manière simple afin de raconter des expériences et des événements, mes rêves, mes espoirs ou mes buts. Je peux brièvement donner les raisons et explications de mes opinions ou projets. Je peux raconter une histoire ou l'intrigue d'un livre ou d'un film et exprimer mes réactions.

#### Contenu des cours :

Révision des principaux points de grammaire et de conjugaison.

Entraînement aux cinq compétences langagières

Travail d'écoute, de rédaction et prise de parole

#### Thèmes :

S1	S2
<b>Sport et santé</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrition</li><li>• Vieillesse</li><li>• Dopage</li><li>• Handicap</li></ul>	<b>Sport et prise de risque</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sport extrêmes</li><li>• Exploits/héros/limites</li><li>• Nouvelles technologies</li></ul>

#### Modalités d'évaluation pour le régime normal : 100 % CC

Une compréhension écrite et une expression écrite : 50%,  
une compréhension orale et une expression orale 50%

#### Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : écrit (Idem CC)

#### Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : écrit (Idem CC)

Les thématiques des examens même dérogatoires restent les mêmes que les thématiques vues en cours.

Examens et contacts :

Coordinatrice : [antoine.leger@u-pec.fr](mailto:antoine.leger@u-pec.fr)

## **UE 2 : Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation (3 ECTS)**

### **ECUE 2.1 Projet professionnel personnalisé (3 ECTS)**

Volume horaire : 18h TD/groupe

#### **Compétences visées**

- Comprendre les enjeux du secteur professionnel dans lequel vous vous orientez et restituer ces connaissances sous formes orales et écrites
- Construire et mener 1 entretien sous forme d'interview avec 1 professionnel afin de préciser les connaissances professionnelles et construire un projet d'observation pour son stage en milieu professionnel.
- Construire une grille d'observation afin de centrer son analyse sur une thématique en lien avec le contexte d'intervention.
- Se préparer à la mise en stage afin de trouver une structure d'accueil correspondant au secteur professionnel souhaité.

#### **Contenus**

Les cours sont collectifs et organisés sous forme de TD avec le tuteur du groupe.

Il s'agira de préparer un oral à travers la mobilisation de connaissances théoriques (recherche individuelle ou collective), de connaissances professionnelles (entretien avec un acteur du secteur visé), de techniques de communication (diaporama, organisation d'un exposé collectif).

Cet oral sera alors un point d'appui pour la préparation de la mise en stage (connaissance d'une structure professionnelle, préparation d'une grille d'observation relative à l'intervention d'un professionnel).

Il permettra aussi un travail sur la connaissance de soi, de dresser son bilan personnel de compétences et de choix d'orientation au sein de la filière STAPS.

- Le travail méthodologique proposé au cours de ce semestre permettra à l'étudiant de développer des compétences lui permettant de percevoir les enjeux universitaires de cette année de licence STAPS, de formaliser ces attendus grâce à un travail de mise en relation entre les matières des différents ECUE.

#### **Évaluation en régime normal (100 % en CC)**

- Oral sur un thème en lien avec le secteur professionnel : 50%
- QCM en fin de semestre sur l'ensemble des connaissances des oraux des étudiants du groupe : 50%

#### **Évaluation en régime dérogatoire (100%CT)**

- QCM sur l'ensemble des fiches métiers exposées en cours.

## **UE 3 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité (9 ECTS)**

### **ECUE 3.1 : Physiologie (5 ECTS)**

Volume horaire : 9h CM + 7,5h TD/groupe

#### **COMPÉTENCES VISÉES :**

L'objectif de cet enseignement est d'appréhender les grands axes de la physiologie de l'exercice ; à savoir le fonctionnement du muscle (contraction et énergétique). 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

##### **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)

#### **Modalités d'évaluation pour le régime normal :**

**Contrôle continu (50 %) : QCM (épreuve groupée avec les autres fondamentaux des UE 3 et 4.**

**Contrôle terminal (50 %) : écrit 2 h.**

#### **Bibliographie**

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

Marieb *Biologie humaine. Principes d'anatomie et de Physiologie*. Ed. Pearson Éducation

Fox et Mathews *Bases physiologiques de l'activité physique*. Ed. Vigot.

## **ECUE 3.2 : Activités adaptées selon les âges et les publics (4 ECTS)**

Volume horaire 18h CM + 1,5 TD

### **Compétences visées :**

Face à l'évolution des besoins et à la réalité des emplois dans le domaine de l'activité physique, les étudiants en STAPS doivent acquérir des connaissances et des compétences pour intervenir sur des publics différents allant du jeune enfant à la personne avancée en âge. Chaque tranche d'âge possède des caractéristiques propres qui imposent d'une part des contenus adaptés mais aussi d'autre part, une pédagogie particulière. Les enjeux de ces différenciations se situent aussi bien au niveau de l'efficacité et de la pertinence des interventions que de la valorisation du potentiel physique des individus à court terme mais surtout à long terme. Au-delà des problématiques de santé publique, c'est la pérennisation de l'engagement et de l'investissement des publics qui se joue.

Dans cette perspective, cet enseignement apportera un premier éclairage général mettant en relation les spécificités liées à l'âge et leurs conséquences sur les contenus et la façon d'aborder l'activité physique. Il se déroulera en deux temps :

### **Contenu des cours :**

**Des cours magistraux en amphi (12x1h30)**, avec un apport de connaissances fonctionnelles sur les caractéristiques des publics sur les plans :

- anatomique et physiologique ;
- psychomoteur ;
- psychologique ;
- social.

Les publics seront regroupés en 4 catégories :

- enfants (3/10ans) ;
- adolescents ;
- adultes ;
- seniors.

Pour chaque catégorie il sera question de savoir concrètement quels sont les besoins, la pédagogie la mieux adaptée et les principales erreurs à éviter.

### **Matériel ou tenue spécifique nécessaire : de quoi écrire**

### **Modalités d'évaluation pour le régime normal :**

**Contrôle continu (50 %) : (épreuve groupée avec les autres fondamentaux de l'unité 1.)**

**Contrôle terminal (50 %) : écrit 2 h.**

À partir d'un ou plusieurs exercices, justifier la (leurs) pertinence(s) au regard des caractéristiques d'un public type.

Seront appréciées :

- la capacité à mobiliser des connaissances pour justifier les propositions au regard des spécificités du public en question ;
- les connaissances des spécificités des différents publics.

**Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : idem**

**Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : idem**

### **Bibliographie :**

Pascale Duché, Emmanuel Van Praagh (2009) *Activités physiques et développement de l'enfant*. Éditions Ellipses, Essentiel en sciences du sport.

Thierry PAILLARD (2009) *Vieillesse et condition physique*. Éditions Ellipses, Essentiel en sciences du sport.

THIEBAULD. SPRUMONT *L'enfant et le sport*. De Boeck Université

THIEBAULD. SPRUMONT *Le sport après 50 ans*. De Boeck Université

Thierry MAQUET, Rachid ZIANE, *Sport Santé et Préparation Physique*. Amphora

Thierry MAQUET, Rachid ZIANE, 200 Clés pour optimiser l'entraînement. 4Trainer

## **UE 4 : Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA (6 ECTS)**

### **ECUE 4.1 : Sociologie (3 ECTS)**

Volume horaire : 18h CM + 1,5h TD

#### **Compétences visées :**

Améliorer la connaissance des théories sociologiques, pour prendre conscience de l'implication sociale, professionnelle, personnelle et sportive dans la société moderne.

#### **CONTENU**

Chaque cours débutera par un exercice pratique, le plus souvent un sondage rapide.

Le cours est divisé en 6 chapitres principaux et de 5 chapitres secondaires :

- Chapitres principaux :
  - Négociation – Coopération – Pouvoir ;
  - La théorie des jeux ;
  - Les effets collectifs ;
  - L'évaluation en EPS au baccalauréat ;
  - La critique radicale du sport ;
  - La praxéologie motrice ;
  - L'histoire de la sociologie : les grands précurseurs.
- Chapitres secondaires :
  - La sociométrie – Sociabilité – Réseaux ;
  - L'enquête quantitative – Le questionnaire ;
  - Emploi – Statut social – Insertion professionnelle ;
  - Sport et médias ;
  - L'histoire de la sociologie : les grands précurseurs

#### **ÉVALUATION**

Contrôle continu (50 %) : QCM (épreuve groupée avec les autres fondamentaux de l'UE3.).

Contrôle terminal (50 %) : 2 h.

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : 100% CT

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : idem

#### **Bibliographie**

- Axelrod Robert, Comment réussir dans un monde d'égoïstes : Théorie du comportement coopératif, Éditions Odile Jacob, 2006
- Bordes Pascal, Collard Luc, Dugas Éric, Vers une science des activités physiques et sportives : la science de l'action motrice, Paris, Vuibert, 2007
- Boudon Raymond, L'inégalité des chances, Paris, Armand Colin, 1973
- Boudon Raymond, Effets pervers et ordre social, Paris, PUF, 1977
- Bourdieu Pierre, Passeron Jean-Claude, Les Héritiers : les étudiants et la culture, Paris, Éditions de Minuit, 1964
- Bourdieu Pierre, La Distinction : critique sociale du jugement, Paris, Editions de Minuit, 1979
- Brohm Jean-Marie, Sociologie politique du sport, 1976, réédition : Nancy, P.U.N., 1992
- Combaz Gilles, Sociologie de l'Éducation Physique, Paris, PUF, 1992
- Crozier Michel, Le phénomène bureaucratique, Paris, Le Seuil, 1963
- Crozier Michel, Friedberg Erhard, L'acteur et le système. Les contraintes de l'action collective, Paris, Le Seuil, 1977
- Degenne Alain, Forsé Michel, Les réseaux sociaux, Paris, Armand Colin, 1994
- De Singly François, Le questionnaire. L'enquête et ses méthodes (3e édition), Armand Colin, coll. « 128 », 2012
- Desrosières Alain, Thévenot Laurent, Les catégories socio-professionnelles, Paris, Editions La Découverte, 1988
- Morin Jean-Michel, Précis de sociologie, Paris, Nathan, 1996, 5ème édition 2006
- Oboeuf Alexandre (dir.), Sport et médias, Paris, CNRS Éditions, coll. « Les Essentiels d'Hermès », 2015
- Parlebas Pierre, Sociométrie, réseaux et communication, Paris, PUF, 1992

**Parlebas Pierre, Jeux, sports et sociétés. Lexique de praxéologie motrice, Paris INSEP, 1998**

## **ECUE 4.2 : Psychologie (3 ECTS), Adolescent et activité physique**

Volume horaire : 18h CM + 1,5h TD

### **Compétences visées :**

#### **Les objectifs de cet enseignement sont :**

- d'appréhender les principales notions de la psychologie et en particulier les concepts et théories appliqués au sport et l'activité physique ;
- d'acquérir des connaissances sur la psychologie du développement et plus particulièrement du public adolescent.

### **Contenus**

#### **1. Introduction à la psychologie :**

- Définitions ;
- La Psychologie, une science plurielle
- La méthode expérimentale.

#### **2. Adolescence et estime de soi**

#### **3. Adolescence et la construction des identités**

#### **4. Adolescence et Développement cognitif**

#### **5. Adolescence et Agressivité**

### **Évaluation**

Contrôle continu (50 %) : QCM (épreuve groupée avec les autres fondamentaux de l'UE 3.)

Contrôle terminal (50 %) : écrit de 2 h.

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : 100% CT écrit 2h

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : idem

### **Bibliographie**

La série des livres « *Cours de psychologie* », R. Ghiglione et J-F. Richard, Éditions Dunod.

Durand M. L'enfant et le sport. Puf.

Maquestiaux, F. Psychologie de l'attention. De Boeck

Cox, R. (2005). Psychologie du sport. De Boeck.

Goslin P.G. (2013). Psychologie de l'adolescent. Armand Colin, collection cursus

## UE 5 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA (9 ECTS)

### ECUE 5.1 Athlétisme (2 ECTS)

Volume horaire : 4,5h CM + 18h TD/groupe

#### Compétences visées :

Appropriation de connaissances relatives aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint.

#### Contenu des cours athlétisme :

À travers la confrontation aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint, les étudiants seront amenés à prendre conscience et à surmonter les difficultés liées à l'exploration et l'utilisation optimale de leurs ressources. Sur le plan technologique, la pratique sera également au service de l'étude des fondamentaux de l'athlétisme, l'initiation à l'observation, l'analyse et la compréhension des problèmes propres à la réalisation d'une performance mesurée.

Étude des fondamentaux :

- propulsion : éducation du pied (griffé), course en cycle antérieur, gainage (rétroversion du bassin) ;
- liaison course-impulsion : placement, rythme, alignement, prise d'avance ;
- coordination : gammes de course, synchronisation bras-jambes, bondissements ;
- équilibre : utilisation des segments libres, position de la tête, proprioception, maîtrise des suspensions.

Méthodologie de l'observation :

- analyse de kinogrammes et de vidéos (étude de comportements) ;
- observation en situation ;
- auto observation par utilisation de l'outil informatique (Dartfish).

**Mises en situation :** situations d'apprentissage relatives aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint.

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :** Short ou collant, paire de pointes, training (obligatoires)

#### Évaluation Régime normal :

**Contrôle terminal :** analyse, compréhension et interprétation d'un problème supporté par des connaissances techniques et scientifiques ainsi que par la confrontation aux difficultés de la pratique et de l'apprentissage.

Écrit de 1 h

#### Évaluation Contrôle continu :

La pratique est notée sur 16 pts

**Filles :** 56 m haies hauteur : 76 cm (voir barème haies p. **Erreur ! Signet non défini.**)

Un parcours de 5 haies sera proposé avec un intervalle de 7,50 m et un départ à 13 m de la 1<sup>re</sup> haie

**Garçons :** 56 m haies hauteur : 91 cm (voir barème haies p. **Erreur ! Signet non défini.**)

Un parcours de 5 haies sera proposé avec un intervalle de 8,50m et un départ à 13 m de la 1<sup>re</sup> haie

**Chaque étudiant aura la possibilité, s'il le souhaite, de choisir une hauteur de haies plus basse (65 cm pour les filles et 84 cm pour les garçons). Cependant sa performance sera coefficientée à partir d'une valeur référence de 0,6.**

**Contrôle théorique (4 pts) sur la maîtrise des savoir-faire nécessaires à la performance ainsi que sur le règlement.**

#### Évaluation pour le régime dérogatoire :

Idem mais la pratique est notée sur 20 (pas de contrôle sur 4 points)

#### Évaluation pour la session de rattrapage :

Contrôle terminal écrit de 1 h.

#### Exemple de sujet :

Question n° 1 : En vous appuyant sur l'ouvrage de T. Choffin et F. Aubert, expliquez succinctement les raisons pour lesquelles les performances des courses de haies hautes ont évolué depuis le 19<sup>e</sup> siècle. (5 points)

Question n° 2 : Les problèmes rencontrés sur les courses de haies hautes renvoient souvent à la difficulté de raser l'obstacle. Vous expliquerez pourquoi et décrierez les principes à respecter pour résoudre ce problème. (15 points)

#### Bibliographie :

Aubert F. et Choffin T (2007) *Athlétisme, Tome 3 : les courses*, collection « de l'école aux associations », éditions revue EPS, 480 p.

Pradet M. et Hubiche J.-L. (1997) *Comprendre l'athlétisme*, collection entraînement, Publications INSEP, 351 p.

Piasenta J. (1988) *L'éducation athlétique*, Collection entraînement, Publications INSEP

Barème :

FILLES		NOTE	GARÇONS		<b>Remarque : 100 m et 56 m haies : départ en starting block obligatoire</b>
56 haies	100 m		56 haies	100 m	
9"5	12"5	16	8"1	11"3	
9"8	12"8	15,2	8"4	11"4	
10"1	13"1	14,4	8"7	11"5	
10"3	13"4	13,6	9"	11"6	
10"5	13"7	12,8	9"2	11"7	
10"7	14"	12	9"4	11"9	
10"8	14"3	11,2	9"6	12"1	
10"9	14"6	10,4	9"8	12"3	
11"	14"9	9,6	10"	12"5	
11"1	15"2	8,8	10"1	12"7	
11"3	15"5	8	10"2	12"9	
11"5	15"6	7,2	10"3	13"1	
11"7	15"7	6,4	10"4	13"3	
12"	15"9	5,6	10"5	13"5	
12"2	16"2	4,8	10"7	13"7	
12"4	16"6	4	11"	13"9	
12"6	17"1	3,2	11"3	14"2	
12"8	17"6	2,4	11"6	14"6	
13"	18"1	1,6	11"8	15"1	
13"2	18"4	0,8	12"	15"6	

## **ECUE 5.2 et ECUE 5.3 : Technologie des pratiques collectives (football – handball) (3,5 ECTS)**

Volume horaire : 4,5 h CM +18 h TD par activité. Soit 9 h CM et 36 h TD

### **Activité football et hand-ball**

#### **Compétences visées :**

Compétences particulières et intégration de rôles socio- moteurs.

- coopérer, s'affronter, marquer, ...tout en tenant compte...du rapport d'opposition, ... de son statut et de son rôle (attaquant / défenseur, porteur / non porteur, avant / ailier / arrière, réceptionneur / passeur, etc.) ;
- s'organiser seul ou à plusieurs afin d'instaurer un déséquilibre dans le rapport de force pour : défendre sa cible, progresser vers celle de l'adversaire, attaquer et marquer
- sélectionner des informations pour faire des choix pertinents (de passes, dribbles, tirs, de soutien, de temporisation, d'accélération, ...)
- respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du jeu pratiqué.

#### **Contenu des cours :**

- 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.

Les cours théoriques, seront organisés en liaison avec le vécu et la pratique, et participent à l'ensemble « technologie de l'APS ».

- évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement ;
- modélisation du rapport d'opposition, dans un souci de transversalité entre les différents sports collectifs. (cible, rapport d'opposition, principes et règles d'action).

#### **Démarche d'enseignement :**

- maximaliser le temps de pratique physique à travers des situations permettant de se confronter à la logique interne de l'activité, et aux problèmes définis ci-dessus ;
- 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 ;
- 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 ;
- développer une polyvalence d'actions, sans spécialisation de postes.

Au cours du semestre, les étudiants pourront tenir des rôles différents : joueur, observateur, arbitre.

#### **Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

Foot : Chaussures à crampons moulés, coupe-vent pour la pluie, Short, tee-shirt ou survêtement.

Hand : Chaussures de sport à semelle plate et blanche. Short, tee-shirt ou survêtement.

#### **Évaluation pour le régime normal :**

*Épreuve pratique sur 16 points*

#### **Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique foot**

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective sans mixité à effectif réduit (4C4 à 6C6) dans un espace de jeu aménagé	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

## Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique handball

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, sans mixité, à effectif réduit, 10' à 25'. Espace de jeu aménagé Niveau 1 : jeu à 6 contre 6 Homme à homme demi-terrain. Engagement du gardien de but. Niveau 2 : jeu à 6 contre 6 Défense imposée en deux lignes.	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

## HAND BALL Niveaux de jeu

<b>GRAND ESPACE PETITE DENSITÉ</b>	<b>NIVEAU 1 JE SUIS PERDU</b>	Réalisation souvent en décalage par rapport à la situation. — Perd souvent la balle. — Enchaînements : réception – passe, réception – tir. Tireur : à l'arrêt — Non porteur de balle : spectateur.	<b>0 à 3</b>
	<b>NIVEAU 2 JE CONTOURNE</b>	Déstabilisé par un rapport de force défavorable. — Alternance : dribble ou passe de contournement, longue passe au dessus du dispositif défensif. Tireur : différenciation gardien – but — Non porteur de balle : démarquage vers l'avant, dans son espace.	<b>4 à 7</b>
	<b>NIVEAU 3 JE TRAVERSE</b>	— Alternance : dribble de traversée, passe courte et enchaînement passe et va. - Échange avec partenaire mobile, relais ou soutien. — Tireur : en appui ou en suspension. — Non porteur de balle : induction préparatoire au démarquage.	<b>8 à 10</b>
<b>PETIT ESPACE GRANDE DENSITÉ</b>	<b>NIVEAU 4 J'UTILISE</b>	Utilise un déséquilibre créé par ses partenaires dans des conditions optimales de temps et d'espace. — Alternance : passe autour ou passe dedans " Circulations anarchiques " — Tirs non sélectionnés, mais orientations et durées des suspensions variées. — Non porteur de balle : changements de rythmes, démarquage dans des espaces de jeu variés.	<b>11 à 13</b>
	<b>NIVEAU 5 JE PROVOQUE</b>	Provoque un rapport de force à son avantage. — Alternance : jeu direct, jeu au plus près - Rééquilibre l'organisation collective. — Tireur : diversités des formes et des trajectoires. — Circulation de la balle mais pas des joueurs "	<b>14 à 16</b>
	<b>NIVEAU 6 J'ANTICIPE</b>	Facilite la continuité du jeu dans un rapport de force défavorable. S'adapte à l'hétérogénéité des différents niveaux de jeu. — Combine : périphérie (croisés variés), dedans (assistance au partenaire : bloc, écran) — Tireur : contre- information, modifications de trajectoires tardives. Non porteur de balle : réalise différents départs "Circulations finalisées "	<b>17 à 20</b>

## Football/ niveaux de jeu

<b>NIVEAU 1</b>	Seulement le but : — Je vais vers le but adverse, je n'appelle qu'en profondeur ; — Je garde le ballon. Je le maîtrise difficilement ; — Je ne défends que s'il y a le ballon.	<b>0 à 3</b>
<b>NIVEAU 2</b>	Prise en compte de l'adversaire direct : — Je choisis entre le dribble et la passe en fonction de l'adversaire ; — Je ne suis dangereux que près du but. Je ne peux enchaîner plusieurs techniques ; — Difficulté à casser l'alignement partenaire-adversaire-moi. Défense individuelle.	<b>4 à 7</b>
<b>NIVEAU 3</b>	Prise en compte des partenaires proches : — J'utilise la largeur du terrain et les espaces libres ; — Je suis dangereux à mi-distance. Je peux enchaîner plusieurs techniques ; — Je me démarque. Je m'organise collectivement aussi bien en attaque qu'en défense	<b>8 à 10</b>
<b>NIVEAU 4</b>	Maîtrise du jeu dans l'espace proche de l'adversaire : — Jeu direct et précis, je limite mes touches de balles. Actions de jeu rythmées ; — Je maîtrise le ballon en mouvement près du défenseur (appel près du défenseur) ; — Je perçois l'enchaînement des actions d'attaque et de défense.	<b>11 à 13</b>
<b>NIVEAU 5</b>	Anticipation des actions : — Utilisation variée du ballon (contrôle, passes, tirs : en précision, force, direction, longueur) ; — Suit l'action de jeu avec un souci d'anticipation sur l'action future ; — Anticipe son placement en position de défenseur.	<b>14 à 16</b>
<b>NIVEAU 6</b>	Aide Continuité Tactique : — Utilisation variée du ballon (contrôles, passes, tirs : en précision, force, direction, longueur) des deux pieds. Couverture totale du terrain par une mobilité extrême. — Joue en dehors du champ de vision. Coordonne ses déplacements avec celui de ses partenaires. S'intègre à tous les systèmes de défense (individuelle, zones)	<b>17 à 20</b>

### Épreuve théorique 4 points : deux modalités (football et handball)

- Il s'agira pour l'étudiant de rédiger un compte rendu de situation d'apprentissage selon un modèle explicatif de l'enseignant.

### Contrôle terminal 50 %.

#### Cadre général de l'évaluation théorique

1. L'épreuve est un devoir écrit portant sur les notions décrites dans les contenus.
2. L'appréciation de la qualité de restitution des connaissances et de leur mise en forme sera évaluée.

3. 15 Pts seront attribués à des questions relatives au cours magistral.
4. 5 Pts seront attribués à des questions relatives à la compréhension d'articles étudiés par l'enseignant.

### **Évaluation pour le régime dérogatoire :**

50 % CC et 50 % CT.

### **Évaluation pour la session de rattrapage :**

Une seule épreuve théorique comportant plusieurs questions à traiter en 1 h. Les modalités sont les mêmes que celles prévues lors du contrôle terminal.

### **Exemples de sujets foot :**

1. Décrivez les actions défensives sur le porteur de balle (attaquant) définies par Bouchegnies (Revue EPS 304). (5 pts)
2. Expliquez les règles qui limitent les pouvoirs d'action des joueurs au football. (8 pts)
3. Après avoir précisé les objectifs de la conservation de la balle, vous expliquez les éléments sur lesquels l'entraîneur devra insister pour la travailler ? (7 pts)

### **Exemples de sujets : Handball**

1. C. Mauny fait dans un article de la revue EPS la distinction entre la montée de balle et la contre-attaque.
2. Caractérisez et précisez ces deux notions. (5 points, EPS 278)
3. Précisez les contraintes et les conventions lors de l'engagement après un but et au début d'une mi-temps. (5 points)
4. Décrivez la stratégie offensive de recherche du décalage.  
Vous définirez les termes d'intervalle, de fixation, et de distance de combat. (10 points)

### **Bibliographie football**

Busch W. (1980) *Le Football à l'école* Vigot.

Corbeau J. (1988) *Le Football : de l'école aux associations*. Éditions EPS.

Duprat, E. (2007). Enseigner le football en milieu scolaire (collèges et lycées) et au club, Éditions Les Cahiers Actio

Doucet, C. (2005). Football : Perfectionnement tactique, Éditions amphora

Gréhaigne, J-F. (1992). L'organisation du jeu en football, Éditions Actio

Groupe sports collectifs de l'académie de Dijon, Didactique des sports collectifs à l'école, « Dossier EPS n°17 », Revue EPS, 1994

Mombaerts, E. (1999). Pédagogie du football : Apprendre à jouer ensemble par la pratique du jeu, Éditions Vigot

Teissie, J. (1962). Le football, Éditions EPS

Theodoresco L., Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leur liaison avec la préparation tactique des équipes et des joueurs.

Visentini, M. (2006). Entraîneur de football : Les systèmes de jeu Question/Réponses, Éditions Actio

Whal A. (1990), la balle au pied, histoire du football, Gallimard.

## **Bibliographie handball**

PORTES M. « jouer de mieux en mieux du cycle 3 de l'école primaire à la classe de seconde » EPS 243-244

MAUNY C. « la montée de balle » EPS 278 et « Pour un handballeur citoyen au collège » EPS 305

FFHB, Le code d'arbitrage

MARIOT J, Handball, « De l'école aux associations », Revue EPS 1992 et « Logique intégrative visuelle » EPS 293

BAYER C (1983), La formation du joueur, Vigot,

Theodoresco L., Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leur liaison avec la préparation tactique des équipes et des joueurs.

### **ECUE 5.3 : Technologie « pratiques d'expression » (gym et danse)**

(3,5 ECTS)

Volume horaire : 4,5 h CM+ 18 h TD par activité. Soit 9 h CM et 36 h TD

#### **Activité gymnastique (coordination d'actions – mini enchaînements)**

##### **Objectifs :**

**Améliorer** le niveau de maîtrise et de performance en gymnastique artistique et sportive par l'apprentissage d'éléments gymniques présentés sous forme de mini enchaînements à composer sur 6 agrès.

**Réaliser et maîtriser** des coordinations d'actions par la réalisation de mini enchaînements.

**Comprendre** la logique des contenus proposés au regard des différentes conceptions de l'activité.

**Connaître** et mettre en pratique différentes techniques d'aide et de parade.

**Connaître** les principes de l'échauffement et le réaliser, ainsi que les principes préservant l'intégrité physique lors de la réalisation d'acrobatie (repères visuels, gainage, dissociation segmentaire...)

##### **Contenus :**

Les contenus gymniques sont proposés sur 6 agrès (Poutre, Barres Asymétriques, Barre Fixe, Barres Parallèles, Trampoline et Sol) en respectant :

- 2 niveaux de difficulté
- 4 familles d'éléments spécifiques à l'agrès
- Une maîtrise de l'exécution

L'objectif est de composer et présenter un enchaînement avec le niveau le plus élevé en respectant les critères de réussite et d'exécution.

**Les séances de pratique sont accompagnées d'interventions théoriques (CM) portant sur la connaissance de l'activité et la compréhension des actions gymniques.**

L'objectif est d'être capable de décrire les éléments gymniques réalisés dans le cadre de la pratique en utilisant un vocabulaire spécifique, en identifiant les phases d'action et les critères de réalisation.

- Connaissances terminologiques sur la gymnastique ;
- Analyses descriptives fonctionnelles : être capable de dire ce qu'il faut faire et pourquoi en identifiant les critères de réussite et de réalisation (conditions d'efficacité), les phases de l'action et les problèmes à résoudre (Repères sur l'organisation posturale, repérage perceptif) ;
- Connaissance du règlement et de la logique de l'activité ; la sécurité (active et passive) ;
- Analyse des éléments suivants : Roulade avant et arrière, ATR, Roue/Rondade, Balancés en suspension, et Tour d'appui arrière.

#### **Bibliographie**

- Carrasco R. (1977). Gymnastique aux Agrès : L'activité du débutant. Éditions Vigot.
- Fédération Française de Gymnastique (1998). Le memento de l'entraîneur. Éditions de la F.F.G.
- Pernet m. (1994). Gymnastique artistique et sportive. 9 techniques à la loupe. Dossier EPS n°18.
- AEEPS (1995). Le guide de l'enseignant (1<sup>er</sup> degré). Éditions AEEPS & Revue EPS.
- Thomas L. et coll. (1992) Gymnastique sportive « de l'école aux associations » édition revue EPS
- Code FIG 2008-2012
- Code UNSS 2008-2012

#### **ÉVALUATION**

##### **Contrôle continu (50% de la note finale)**

##### **Note Pratique (16 points) :**

À la fin du semestre, l'enseignant jugera la qualité de réalisation (tenue du corps, amplitude, réception...) sur les enchaînements aux 6 agrès sur le niveau le plus élevé atteint par l'étudiant. L'étudiant ne disposera que d'un passage. En cas d'échec (non respect des critères de réussite des éléments), il obtiendra la note de 0 sur l'agrès concerné.

La note maximale par agrès est de 10 points :

Composition : Présentation d'un élément par famille (Par absence d'une famille, pénalité de - 0,5): 2 points

Difficulté : Choix d'éléments A (0,5) ou B (1,5 point) pour un maximum de 6 points

Exécution : Bonification pour une présentation correcte des éléments (Pénalisations particulières : Chute - 1point, arrêt - 0,5 point) : 2 points

Calcul de la note : 10 points x 6 agrès = 60/3 = 20 puis la note est ramenée à 16.

**Tableau 1 : Composer et réaliser un enchaînement à la poutre**

POUTRE	Famille 1 : Sauts	Famille 2 : Maintien	Famille 3 : Liaison	Famille 4 : Voler
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	Saut droit, saut progression, descente sur 1jambe	Appui couché dorsal tenu 2"	À partir de l'appui cavalier se redresser à partir des chevilles	Sortie saut 360°
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Saut groupé, saut progression Descente sur 1 jambe	Chandelle tenue 2"	À partir de l'appui cavalier se redresser par un fouetté des jambes vers l'arrière	Sortie Rondade

**Tableau 2 : Composer et réaliser un enchaînement aux barres asymétriques**

BARRES ASYMÉTRIQUES	Famille 1 : Entrée	Famille 2 : Rotation arrière	Famille 3 : Changement de face	Famille 4 : Voler
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	Monter à l'appui BI bras tendus	Tour d'appui arrière jambes groupées	Demi-tour à l'appui	Repoussé arrière Proche de l'horizontale
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Entrée par renversement	Tour d'appui arrière corps tendu	Demi-tour à l'appui avec coupé	Sortie pieds mains

**Tableau 3 : Composer et réaliser un enchaînement aux barres parallèles**

BARRES PARALLÈLES	Famille 1 : Entrée	Famille 2 : Rotation avant	Famille 3 : Balancer	Famille 4 : Voler
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	Monter à l'appui bras tendus	Départ au siège écarté rouleau avant au siège écarté	2 balancés corps droit pieds au niveau des barres	Corps droit sortie au dessus de la barre au balancé avant
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Balancer en suspension puis, Monter à l'appui bras tendus	Du balancé rouleau avant fini en suspension brachiale, retour au siège écarté	2 balancés corps droit pieds au dessus des barres	Corps droit sortie au dessus de la barre au balancé arrière

**Tableau 4 : Composer et réaliser un enchaînement à la barre fixe**

BARRE FIXE	Famille 1 : Rotation longitudinale	Famille 2 : Prise d'élan	Famille 3 : Balancer	Famille 4 : Voler
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	De la suspension tendue 180° de rotation	De la suspension prise d'élan < 45°	2 balancés corps tendu au dessus de 45°	Corps droit sortie au dessus de 45° au balancé arrière
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Du balancé 180° de rotation au dessus de 45° avec changement des 2 mains	De la suspension prise d'élan proche de l'horizontale	2 balancés corps tendu proche de l'horizontale	Corps droit sortie au dessus de 45° au balancé avant après 180° de rotation changement des 2 mains avant la verticale

**Tableau 5 : Composer et réaliser un enchaînement au trampoline**

TRAMPOLINE	Famille 1 : Saut simple	Famille 2 : Rotation Longitudinale	Famille 3 : Position Ventrale	Famille 4 : Rotation Transversale
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	Saut Groupé	Assis demi tour debout	Quatre pattes ventre debout	Salto avant Fosse
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Saut 360°	Dos demi tour debout	Ventre debout	Salto avant sur toile

**Tableau 6 : Composer et réaliser un enchaînement au sol**

SOL	Famille 1 : Rotation Avant	Famille 2 : Appui Renversé	Famille 3 : Rotation Arrière	Famille 4 : Rotation latérale
<b>Éléments A</b> <b>0,5 point</b>	Roulade avant groupée	ATR passagé une jambe à la verticale	Roulade arrière groupée	Sursaut Roue
<b>Éléments B</b> <b>1,5 point</b>	Roulade avant élevée	ATR roulade avant	Roulade arrière tendue	Sursaut Rondade

**Note théorique (4 points) :**

Un contrôle écrit des connaissances sera réalisé durant le semestre sur une question relative aux éléments « vécus » pendant les cours pratiques et s'appuyant sur l'apport théorique.

**Contrôle terminal (50 % de la note finale)**

Il s'agit d'un contrôle écrit d'une heure en fin de semestre. Il portera sur les connaissances acquises durant les TD et le CM.

**Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire :**

Même modalité que pour le régime général concernant l'évaluation pratique mais dispense du contrôle sur 4 pts.

**Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage :**

Un écrit d'une heure.

## Activité danse

### Compétences visées :

Entrer dans une démarche de création et de composition afin de construire une motricité spécifique.  
S'engager corporellement à des fins de communication avec un public.  
Oser se mettre en scène.  
Construire et partager collectivement un projet chorégraphique.

### Contenu

Construire une démarche de travail favorisant la création, la communication la présentation d'une production chorégraphique. Pour cela, il s'agira de :

- accepter d'entrer dans un travail de reproduction de formes et d'inventions de celles-ci ;
- construire une motricité symbolique et évocatrice ;
- exprimer sa singularité tout en provoquant une impression chez autrui ;
- organiser un propos en choisissant un mode de développement ;
- manipuler des procédés chorégraphiques permettant de comprendre la logique de l'activité.

Cette construction suppose d'intégrer différents rôles socio-moteurs :

- danseur, exécutant et interprète ;
- chorégraphe, metteur en scène et favorisant la lisibilité du projet de danseur ;
- spectateur, averti et critique, se positionnant vis-à-vis de ses choix et argumentant ses points de vue.

Les interventions théoriques portent sur la connaissance de l'activité et la compréhension de la démarche de construction chorégraphique :

- Présentation historique de l'activité ;
- Présentation culturelle de l'activité ;
- Définition de cette activité (logique fondamentale, paramètres du mouvement, écriture chorégraphique ...).

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

- Tenue permettant la pratique d'une activité sportive.

### ÉVALUATION

#### Contrôle continu (50 %)

Note 1 (sur 16)

#### **Évaluation d'une composition collective de 4 à 6 personnes, mixte. 2'30 à 3'30**

Modalités de préparation : 3 séances de 1 h 30

**CRITÈRES** : Lisibilité du projet. Développement du propos. Gestion de l'espace. Relation entre danseurs. Engagement moteur et émotionnel.

**NIVEAU D'EXIGENCE** : La moyenne est obtenue quand le projet est esquissé, les éléments du propos sont cohérents, l'espace est orienté, diversifié dans ses modalités de communication, les relations renforcent et enrichissent l'engagement personnel

**Pour plus de détails, voir le référentiel page 25.**

Note 2 (sur 4)

L'évaluation porte sur un compte rendu de spectacle (analyse d'une œuvre au regard de questions données par l'enseignante.

#### Contrôle terminal (50 %)

**Contrôle final écrit** dans lequel il faudra pouvoir restituer les éléments abordés en cours magistral et répondre à différentes questions relatives à des lectures d'articles préparées.

**Tableau 7 : Grille d'évaluation pratique**

Note collective de composition	Lisibilité du projet Développement du propos chorégraphique	→ 1 Pas de projet Pas de propos Reproduit des mouvements	→ 2 Projet esquissé et développement confus	→ 3 Projet défini et propos structuré Présentation soignée Discours clair, qui détourne le réel	→ 4 Projet très précis et propos structuré Intention et présentation stylisée Développe une symbolique originale	4	
	Gestion et variété des relations entre danseurs	→ 1 Relations ponctuelles, non mises en rapport avec le projet Le spectateur n'est pas surpris	→ 2 Relations variées entre les danseurs, mais systématisées et pas toujours en rapport avec le projet	→ 3 Relations variées entre les danseurs et toujours en rapport avec le projet	→ 4 Relations variées, complexes et originales, toujours en rapport avec le projet Images fortes Prise de risques		4
		→ 1	→ 2	→ 3	→ 4		

	Gestion de l'espace par rapport au projet	Traitement naïf de l'espace Reste sur des formes géométriques simples et la présentation d'un espace plan	Utilise l'espace de façon variée (combinaison de niveaux et trajectoires), espace à « volume »	Utilise l'espace en relation avec l'intention chorégraphique, la mise en perspective est réfléchie	Construit l'espace en utilisant ses fonctions symboliques, prend un parti pris spatial totalement intentionnel.	4
Note individuelle d'interprétation	Engagement moteur	→ 1 Motricité globale et peu complexe : stéréotypes, pas de stylisation Imprecision, aucune amplitude Enchaîne les mouvements sans liaison	→ 2 Tentative pour soigner la forme Esquisse de stylisation Mouvements liés Utilise toutes les parties du corps avec une plus grande aisance	→ 3.5 Stylisation travaillée Paramétrisation du mouvement Variation du temps, de l'espace et de l'énergie Dissociation de toutes les parties du corps Motricité complexe	→ 5 Stylisation des formes corporelles par maîtrise technique Prise de risque Virtuosité Motricité complexe et maîtrisée en permanence	5
	Engagement émotionnel	→ 0,5 Aucun engagement personnel Manque de conviction et d'assurance (regard bas, ...) Troubles visibles (trous de mémoire, hésitations,...)	→ 1 Effort de contrôle et de concentration. Récite, mais s'applique bien	→ 2 Engagement expressif réel Mémorisation, présence, maîtrise Etudiant convainquant, engagé dans son rôle en permanence	→ 3 Engagement maximal : prestance, impact du message émotionnel Touche le public	3

#### Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire :

Même modalité que pour le régime général concernant l'évaluation pratique mais dispense du contrôle sur 4 points (compte rendu de spectacle ou contrôle en salle)

#### Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage :

Un écrit d'une heure.

#### Bibliographie

Ginot I. et Michel M. (2002) *La danse au xx<sup>e</sup> siècle*, Ed Larousse  
Articles distribués en cours.

## Semestre 2

### UE 6 : Maitriser les outils de communication (3ECTS)

#### ECUE 6.1 : Anglais (3 ECTS)

Volume horaire : 18 h TD/groupe

Si vous vous destinez à l'enseignement ou envisagez un séjour à l'étranger dans le cadre de vos études, vous aurez besoin d'une certification en langue. Pour attester de votre niveau en langue vous allez être amenés à passer le CLES, examen gratuit organisé par l'UPEC (site officiel : <http://www.certification-cles.fr/>, informations UPEC : <http://www.upec.fr/etudiant/etudes-et-scolarité/langues/certificat-de-competences-en-langues-de-l-enseignement-superieur-cles--342191.kjsp>), le TOEFL ou le TOEIC. Pour ceux qui ne présenteraient pas ses examens, la note de certification sera établie selon les mêmes critères et les mêmes compétences.

Comme en pratique sportive, pour vous améliorer vous avez besoin de travailler régulièrement et en autonomie. Les TD sont des séances de méthodologie et d'entraînement mais ils ne peuvent suffirent à vous faire progresser. Entraînez-vous en regardant films et série en VO, écoutez la radio, lisez la presse régulièrement.

**Rappel :** Vous devez vous présenter en cours en ayant les documents nécessaires à la séance et votre préparation y compris si vous avez été absents lors de la séance précédente. Certains devoirs maisons pourront être ramassés et évalués.

#### Compétences visées :

**Compréhension de l'écrit :** Comprendre les faits essentiels dans un article de presse ou un texte informatif. Localiser des informations et les réunir afin d'accomplir une tâche spécifique.

**Compréhension de l'oral :** Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue claire et articulée.

Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue standard.

Suivre et comprendre le déroulement d'une émission radiodiffusée, télévisée ou d'un film.

**Expression écrite :** Décrire un événement ou une expérience (réel ou imaginaire), ses goûts ou raconter une histoire de façon simple et articulée.

Écrire un dialogue ou un monologue dans une langue claire et articulée.

Résumer un ensemble d'informations.

**Expression orale en continu :** Après préparation, faire un exposé clair en donnant les avantages et les inconvénients et en développant une argumentation.

Exposer un point de vue de façon simple et justifier de façon détaillée et articulée.

**Interaction orale :** Fournir une information de façon simple et compréhensible.

Décrire une situation, une expérience ou un événement (réel ou imaginaire), ou raconter une histoire, dans une langue simple, sous forme d'une suite de points.

Décrire des sentiments et des réactions (personnels ou non)

Exposer un point de vue de façon simple et compréhensible.

#### Contenu des cours :

Révision des principaux points de grammaire et de conjugaison.

Entraînement à la traduction, réussir le résumé de texte et le compte rendu.

Travail d'écoute.

#### Contrôle régime normal : 100 % CC

- deux contrôles de vocabulaire par semestre sur 10 ;
- compréhension écrite sur table ;
- deux Compréhensions audio dans le semestre ;
- POI : soit un dialogue sur thème vu en cours mais sans lecture de notes, soit un débat ;
- POC : en bonus quelques étudiants par cours à certaines séances sur soit un compte rendu d'un audio ou d'un article, soit un commentaire d'image en lien avec un des thèmes traités.

#### Contrôle régime dérogatoire : écrit

Compréhension Générale et détaillée d'un article écrit en anglais.

#### Contrôle pour la session de rattrapage : écrit (idem régime dérogatoire).

## UE 7 : Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation (3 ECTS)

### ECUE 7.1 Stage préprofessionnel (3 ECTS)

Volume horaire : 4h de suivi par groupe et 24h de stage par étudiant

**Objectif** : Insertion dans le milieu associatif (club unisport/multisport, UNSS)

**But du stage pour l'étudiant** Observer, Analyser, Co-Animer

**Enjeux pour la formation** La mise en stage en L1 STAPS constitue une première insertion dans un secteur de l'intervention, celui du milieu associatif et du sport scolaire. Cette rencontre avec des professionnels diplômés de l'animation, de l'entraînement sportif et de l'enseignement est l'occasion pour l'étudiant de percevoir, d'analyser, de se questionner sur les compétences à construire qui sont nécessaires à toutes organisations et interventions pédagogiques.

**Organisation** Le stage s'effectue sur une durée de 24 h au cours du second semestre avec un maximum de 4 h hebdomadaire. Il alterne entre des temps d'observation, de face à face pédagogique tutoré et des temps d'implication dans le fonctionnement de la structure afin d'en percevoir les modes de fonctionnement et de s'y inscrire. Une logique de continuité et de suivi d'un groupe doivent être privilégiés.

#### Évaluation : rapport de stage :

- 1- Introduction :
  - a. Annonce du stage (dates, lieux, remerciements)
  - b. Justification du choix du secteur de mise en stage au regard :
    - i. Du milieu associatif/milieu associatif scolaire ;
    - ii. De l'activité support du stage ;
    - iii. Des Particularités du public
  
- 2- Partie 1 : Analyse de la structure (4 pts)
  - a. Tableau récapitulatif
    - i. Organigramme
    - ii. objectifs
    - iii. projets
    - iv. Secteur et contexte d'intervention
  - b. Identifier l'axe majeur de la structure et justifier le au regard :
    - i. De l'organisation ;
    - ii. Des actions menées :
      1. Régulières,
      2. Ponctuelles '(événements) ;
    - iii. Des éléments observables opérationnels :
      1. Public (genre, âge, CSP...),
      2. Modes de fonctionnements de l'association (conventions particulières).
      - 3.

**Remarque : Le cours de « management du sport » doit être une ressource pour préciser vos justifications**

- 3- PARTIE 2 : analyse de la programmation (8 pts):
  - a. Présenter la programmation des séances :
    - i. Thématiques de chaque séance,
    - ii. Présentation de toutes les séances sous forme de tableau.
  - b. Commenter la programmation au regard :
    - i. Des caractéristiques du public (*réf. APAAP, physio et psycho des apprentissages*),
    - ii. Des principes d'initiation sportive ou d'entraînement (*Réf Intervention dans différents contextes*),
    - iii. Des caractéristiques et objectifs de l'AS.
  
- 4- PARTIE 3 : analyse de l'intervention (6 pts)
  - a. Présenter une séance du tuteur
    - i. Recueil d'observation (grille) de l'intervention
    - ii. Commenter au regard des critères vus en cours (*gestion et forme de groupement, gestion de l'espace, posture, voix, types de régulation...*)
  - b. Présenter une des séances de co-animation
    - i. Description de la séance
    - ii. Intentions éducatives visées
    - iii. Justification et analyse :
      1. Des choix des gestes professionnels au regard des connaissances universitaires acquises (*Cours magistraux, technologiques, articles...*),

2. Du ressenti vis à vis de l'intervention.

5- CONCLUSION : (2 pts)

- a. Rappel des conclusions des différentes analyses
- b. Liens entre les acquisitions et le métier envisagé

## **UE 8 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité (9 ECTS)**

### ***ECUE 8.1 : connaissance du mouvement***

ECTS : 3

Volume horaire : 15 h CM + 1,5h TD

#### **Compétences visées :**

Familiarisation avec l'anatomie fonctionnelle (description de gestes sportifs en utilisant un vocabulaire approprié). Initiation à la biomécanique, rappel des notions de bases des mathématiques et de la physique (cours préparatoire pour l'enseignement de « biomécanique du mouvement » en L2). Description des aspects biomécaniques et neurophysiologiques liés à la posture, l'équilibre et la locomotion.

#### **Contenus**

##### *INTRODUCTION : DESCRIPTION FONCTIONNELLE DE GESTES SPORTIFS*

1. Position anatomique de référence
2. Les plans et les axes
3. Orientation dans l'espace
4. Les mouvements

##### *BASES DE LA BIOMECHANIQUE*

5. Les vecteurs
6. Notions de bases de la biomécanique
7. Les lois de Newton

##### *POSTURE, EQUILIBRE ET LOCOMOTION*

8. Biomécanique de l'équilibre et de la posture
9. Neurophysiologie de l'équilibre postural
10. Effet du vieillissement et de l'entraînement
11. Evaluation de la posture et de l'équilibre
12. La locomotion chez l'Homme

#### **Évaluation**

CC (50%) : QCM, schémas, questions de cours

CT (50%) : QCM, schémas, questions de cours (2 h)

Contrôle régime dérogatoire : écrit 2 h (100 %)

Contrôle pour la session de rattrapage : écrit 2 h (100 %)

## **ECUE 8.2 : adaptation santé**

ECTS : 3

Volume horaire : 15 h CM +1,5h TD

### **Compétences visées :**

Cet enseignement a pour objectif de permettre aux étudiants de s'approprier les connaissances de base relatives aux principaux bénéfices de l'activité physique pour la santé.

### **Contenu :**

Le 1<sup>er</sup> cours présentera les relations entre l'activité physique et la santé, en insistant sur la nature de la relation, de type dose-réponse.

Le 2<sup>e</sup> cours présentera les relations entre la sédentarité et la santé, en insistant sur le fait que cette relation entre sédentarité et santé est en partie indépendante du niveau d'activité physique.

Le 3<sup>e</sup> cours présentera les relations entre certains paramètres de la condition physique ( $VO_2$ max, force musculaire, vitesse de marche) et la santé. Ce cours sera aussi l'occasion de bien définir ces différents paramètres.

Le 4<sup>e</sup> cours présentera les recommandations actuelles d'activité physique pour la santé et la façon dont elles ont évolué au cours du temps. Nous nous concentrerons sur l'évolution des recommandations américaines et de l'OMS, dont la dernière version des recommandations est sur le point d'être publiée (décembre 2020).

Les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> cours présenteront les méthodes d'évaluation de l'activité physique et de la condition physique utilisées dans le cadre de la prise en charge des patients.

Les 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> cours présenteront les effets de l'activité physique et de l'entraînement sur notre organisme et notre santé. Cet enseignement détaillera un certain nombre de conséquences de l'entraînement sur notre physiologie (effets sur l'appareil locomoteur, effets sur la santé mentale...). Il sera question également de transmettre aux étudiants les différents modèles de l'exercice physique et sportif ainsi que les effets et les adaptations physiologiques à court, moyen et long terme de l'exercice physique et de l'entraînement sur les facteurs périphériques (muscles, fibres musculaires, capillaires, mitochondries, activités enzymatiques, etc.)

L'objectif des derniers cours est de proposer une synthèse des connaissances actuelles relatives aux caractéristiques contractiles du muscle et de sa plasticité (adaptation de l'organisme à l'effort, adaptation des muscles à l'entraînement, fatigue musculaire...). Ce cours fournira aux étudiants une réflexion sur la performance contractile du muscle squelettique et ses possibilités adaptatives en rapport avec les domaines d'application naturels dans les sciences du sport ainsi que l'adaptation à la variation de la demande fonctionnelle (hyper/hypoactivité, âge, pathologies ...).

Le dernier chapitre sera consacré à l'impact du confinement sur la santé et présentera les différentes conséquences du confinement et de l'inactivité physique sur la santé.

### **Evaluation :**

Contrôle continu (50 %) : QCM, questions de cours

Contrôle terminal (50 %) : écrit 2 h.

Contrôle régime dérogatoire : écrit 2 h (100 %)

Contrôle pour la session de rattrapage : écrit 2 h (100 %)

### **ECUE 8.3 : Anatomie fonctionnelle**

ECTS : 3

Volume horaire : 15 h CM + 1,5h TD

#### **Compétences visées :**

Bases de l'anatomie descriptive de l'appareil locomoteur : os, articulations et muscles des membres supérieurs, inférieurs et du tronc.

#### **Contenus**

##### *LES OS*

13. Description générale du squelette
14. Configuration externe et interne des os
15. Énumération des os
16. Développement et sénescence de l'os

##### *LES ARTICULATIONS*

17. Description générale du système articulaire
18. Classifications des articulations
19. Énumération des articulations
20. Développement et sénescence de l'articulation

##### *LES MUSCLES*

21. Description générale du muscle
22. Classification des muscles
23. Énumération des muscles
24. Développement et sénescence du muscle

#### **Évaluation**

CC (50%) : QCM, schémas, questions de cours

CT (50%) : QCM, schémas, questions de cours (2 h)

Contrôle régime dérogatoire : écrit 2 h (100 %)

Contrôle pour la session de rattrapage : écrit 2 h (100 %)

#### **Bibliographie**

Trost O., Trouilloud P., Introduction à l'anatomie, 2<sup>e</sup> édition, Ellipses, 2013

Netter F.H., Atlas d'anatomie humaine, 6<sup>e</sup> édition, Elsevier

## **UE 9 : Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA (3 ECTS)**

### **ECUE 9.1 : Intervention dans différents contextes (initiation-entraînement)**

ECTS : 3

Volume horaire : 15h CM + 1,5h TD

#### **Compétences visées :**

- S'approprier les connaissances nécessaires à la conception et à la réalisation de séances d'initiation sportive.
- Concevoir l'entraînement comme un système d'aide à la performance

#### **Contenu des cours :**

- 1 L'éducateur sportif
  - Conception des séances d'initiation
  - Réalisation des séances d'initiation
- 2 Processus d'adaptation
  - Les stimuli d'adaptation en sport.
  - La surcompensation dynamique.
  - Charge et récupération
- 3 Principes généraux et spécificités des contextes
- 4 La planification
  - Les objectifs
  - Les principes
  - Les différents niveaux d'organisation
- 5 Fatigue et récupération
  - La notion de fatigue
  - Les méthodes actives de récupération

#### **Évaluation pour le régime normal :**

Contrôle continu (50 %)

Contrôle terminal (50 %)

- devoir sur table de synthèse d'une durée de deux heures ;
- mobiliser et maîtriser les connaissances présentées en cours ;
- aborder l'initiation sportive comme la nécessité de concilier une animation de la séance au service de réels apprentissages.

#### **Évaluation pour le régime dérogatoire :**

Écrit (100 %) 2 h.

#### **Évaluation pour la session de rattrapage :**

Écrit (100 %) 2 h.

#### **Exemple de sujet :**

Décrivez avec précision une séance d'initiation sportive.

Puis montrez dans quelle mesure vous avez tenu compte des caractéristiques de vos jeunes (9 – 12 ans) athlètes débutants.

Vous avez le libre choix du sport proposé.

#### **Bibliographie :**

- Arnold K. S. *Le développement des habiletés motrices* Dossier EPS n°3, Éditions revue EPS.
- Azémar G. « Des réflexions sur la pédagogie du jeune enfant » Revue EPS 1, n° 35 Nov.-Déc. 87.
- Durand M. (1987) *L'enfant et le sport* PUF.
- Famose J.-P. et DURAND M. (1988) *Aptitudes et performances motrices* Éditions revue EPS,.
- Genthon M. Construire des situations d'apprentissage in : Cahiers pédagogiques n°281, p.12 à 14.
- Manno R. (1992) *Les bases de l'entraînement sportif* Éditions Revue EPS, Paris, 92.
- Meirieu P (1988) *Apprendre, oui mais comment ?* ESP.
- Nuttin J. (1980) *Théorie de la motivation humaine* PU,
- Paillard J. (1987) *Itinéraire pour une psycho-physiologie de l'action* Édition Actio
- Weineck J. (1983) *Manuel de l'entraînement* Vigot.

## **UE 10 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA (6 ECTS)**

### ***ECUE 10.1 : Technologie pratiques collectives basket ou Volleyball***

ECTS : 1,5

Volume horaire : 4,5 h CM et 18 h TD par activité.

#### **Activité basket**

##### **Compétences visées :**

Compétences particulières et intégration de rôles socio – moteurs.

- Coopérer, s'affronter, marquer, tout en tenant compte du rapport d'opposition, de son statut et de son rôle (attaquant / défenseur, porteur / non porteur, meneur, ailier, intérieur, etc.) ;
- S'organiser seul ou à plusieurs afin d'instaurer un déséquilibre dans le rapport de force pour : défendre sa cible, progresser vers celle de l'adversaire, attaquer et marquer ;
- Sélectionner des informations pour faire des choix pertinents (de passes, dribbles, tirs, de soutien, de temporisation, de jeu direct ou indirect...)
- Respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du basket.
- Maitriser son engagement, analyser sa prestation et celle des autres, arbitrer, observer.

##### **Contenu des cours :**

- 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.

Les cours théoriques, seront organisés en liaison avec le vécu et la pratique, et participent à l'ensemble « technologie de l'APS ».

- évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement ;
- modélisation du rapport d'opposition, dans un souci de transversalité entre les différents sports collectifs. (cible, rapport d'opposition, principes et règles d'action).

##### **Démarche d'enseignement**

- maximaliser le temps de pratique physique à travers des situations permettant de se confronter à la logique interne de l'activité, et aux problèmes définis ci-dessus ;
- 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 ;
- développer une polyvalence d'actions, sans spécialisation de postes.

Au cours du semestre, les étudiants pourront tenir des rôles différents : joueur, observateur, arbitre.

##### **Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

Chaussures de sport réservées à la pratique en salle à semelles claires (type tennis). Short et maillot obligatoires.

##### **Modalités d'évaluation pour le régime normal :**

- 1 Épreuve pratique : 16 points ;
- 2 Évaluation en 4 contre 4.

### Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, sans mixité, 4 contre 4 sur tout terrain 10' à 25'. Espace de jeu aménagé	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

#### Niveau de jeu en basket-ball

<b>N 1</b>	<b>SEULEMENT LE PANIER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— passe en avant en ayant vu un espace libre, peu de réussite au tir, s'arrête dès que le défenseur le harcèle</li> <li>— marche pour s'orienter, tire à l'arrêt peu équilibré, arrête son dribble pour regarder le jeu</li> <li>— progresse à la même vitesse que le porteur de balle, attend la balle dans la raquette, +3s</li> <li>— en défense ne prend en compte que son adversaire direct</li> </ul>	<b>0 à 5</b>
<b>N 2</b>	<b>PRISE EN COMPTE DES PARTENAIRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— choisit entre la passe en avant et la progression en dribble, tire après arrêt et vise, se déplace, s'engage dans les espaces libres</li> <li>— progresse en dribble mais ne contrôle pas sa vitesse, tir à l'arrêt correct, utilise le pivot pour s'orienter</li> <li>— se déplace dans la raquette ou se démarque mais à contretemps</li> <li>— en défense, prend en compte son adversaire et le ballon</li> </ul>	<b>6 à 9</b>
<b>N 3</b>	<b>ENCHAÎNEMENT ET ANTICIPATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— cherche la passe de contre-attaque, tire avec à propos, cherche le débordement 1c1, réalise la passe et va, fixe l'adversaire</li> <li>— contrôle son ballon, tire en course, pivote et utilise les deux pas pour tirer, s'équilibre, relance la balle</li> <li>— mobile vers l'avant et en largeur, rôle de soutien, va au rebond, se démarque, rééquilibre l'attaque, joue avec le porteur</li> <li>— en défense prend en compte son adversaire, le panier et le ballon</li> </ul>	<b>10 à 13</b>
<b>N 4</b>	<b>NIVEAU DEPARTEMENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— joue le 1c1, fixe l'adversaire enchaîne tir, passe ou dribble, tire et marque souvent</li> <li>— change de main en dribble, passe ou tire après feinte, varie les types de tirs</li> <li>— sollicite le ballon, va au rebond en anticipant, démarque ses partenaires: écrans, jeu entre non porteurs</li> <li>— en défense joue l'aide défensive</li> </ul>	<b>14 à 17</b>
<b>N 5</b>	<b>NIVEAU REGIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— crée de l'incertitude pour les adversaires, adapte ses intentions aux réponses des adversaires.</li> <li>— mobilité et répertoire gestuels caractéristiques d'une pratique de club depuis plusieurs années.</li> <li>— engage le jeu entre non-porteurs, mobilise l'attention à l'opposé du ballon.</li> <li>— en défense mobilité permettant d'intervenir sur un attaquant en mouvement, de surpasser un écran, d'intervenir en « boîte » ou « prise à deux » sur un attaquant dangereux.</li> </ul>	<b>18 à 20</b>
<b>N 6</b>	<b>NIVEAU NATIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— lit le jeu adversaire, au niveau collectif et individuel, et impulse des réponses adaptées.</li> <li>— grand volume de manipulation permettant d'envisager une adaptation rapide et efficace au jeu adverse.</li> <li>— est capable de s'investir dans toute organisation collective et d'y être efficace à son poste de jeu.</li> <li>— en défense et au rebond, anticipe sur les événements à venir ce qui permet une plus grande efficacité</li> </ul>	

#### Épreuve Théorique : 4 points

#### Contrôle terminal. 50 %. Cadre général de l'évaluation théorique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Devoir écrit de 1 heure portant sur les notions décrites dans les contenus. Une question sur le cours et les TD 15 PTS, une autre sur les textes étudiés en TD 5 PTS.	Appréciation de la qualité de restitution des connaissances et de leur mise en forme	La moyenne est obtenue quand l'étudiant répond à la question sans faire de contresens

#### Évaluation pour le régime dérogatoire :

50 % CC et 50 % CT

#### Évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation porte sur une pratique choisie par le jury sur les 2 choisies par l'étudiant (donc Basket-ball ou Volley-ball), et une seule épreuve théorique comportant deux questions (une pour chaque activité choisie par l'étudiant) à traiter en 1 heure chacune.

#### Exemples de sujets basketball

- La règle du non contact fait partie des cinq principes fondamentaux, pourquoi ? Expliquez cette règle. 6 points ;
- Quels sont les principes collectifs fondamentaux de la contre attaque pour le porteur et les non porteurs ? 9 points ;
- Quelles sont les quatre tâches proposées par Thierry Poulain pour « s'approprier la règle du non contact » dans son article du n°302 de la revue EPS ? 5 points.

#### Bibliographie basketball

Artiaga L. Archambault F et Frey P.-Y. (Ed) (2003) *L'aventure des « grands » hommes, étude sur l'histoire du basket*. Pulim, Limoges,  
 Vincenzi, Grosgeorge, Raimbault, Rat *Basket-ball, approche totale, analyse technique et pédagogique*  
 Articles de la revue EPS

## **Activité Volley Ball**

### **Compétences visées :**

Compétences particulières et intégration de rôles socio – moteurs.

- Coopérer, s'affronter, marquer, tout en tenant compte du rapport d'opposition, de son statut et de son rôle (réceptionneur, passeur, attaquant/smacheur) ;
- Savoir communiquer (« J'ai ! », « Fixe ! », « Laisse ! »...)
- S'organiser seul ou à plusieurs afin d'instaurer un déséquilibre dans le rapport de force pour : défendre sa cible, faire progresser la balle vers l'avant, attaquer et marquer ;
- Sélectionner des informations pour faire des choix pertinents (voir les espaces libres adverses, choisir la technique adaptée par rapport à la situation, se déplacer en fonction de la trajectoire du ballon..)
- Respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du basket.
- Maîtriser son engagement, analyser sa prestation et celle des autres, arbitrer, observer.

### **Contenu des cours :**

- 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 (du 2c2 au 4c4), engagés dans un affrontement codifié, pour conquérir une balle et marquer.

Les cours théoriques, seront organisés en liaison avec le vécu et la pratique, et participent à l'ensemble « technologie de l'APS ».

- évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement ;
- modélisation du rapport d'opposition, dans un souci de transversalité entre les différents sports collectifs. (cible, rapport d'opposition, principes et règles d'action).

### **Démarche d'enseignement**

- maximaliser le temps de pratique physique à travers des situations permettant de se confronter à la logique interne de l'activité, et aux problèmes définis ci-dessus ;
- 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 ;
- développer une polyvalence d'actions, sans spécialisation de postes.

Au cours du semestre, les étudiants pourront tenir des rôles différents : joueur, observateur, arbitre.

### **Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

Chaussures de sport réservées à la pratique en salle à semelles claires (type tennis). Short et maillot obligatoires.

### **Modalités d'évaluation pour le régime normal :**

- 3 Épreuve pratique : 16 points ;
- 4 Évaluation en 4 contre 4.

### Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, par niveau homogène et hétérogène sans mixité, 4 contre 4 sur un terrain de 8/8 en match de 25 points.	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

### Niveau de jeu en basket-ball

<b>N 1</b>	<b>DEBUTANT : RENVOI DIRECT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Réceptionneur qui a comportement de sauvegarde, qui « explose dans le ballon, qui ne le contrôle pas</li> <li>— Utilisation d'un seul type de frappe explosive à 2 ou 1 main</li> <li>— Ne prend en compte que le ballon et oublie son/ses partenaires</li> <li>— Joue dans un couloir central de jeu sans chercher les espaces libres</li> <li>— En retard pour intervenir sur la balle, problème d'anticipation et de lecture de la trajectoire de balle</li> <li>— Ne communiquent jamais</li> </ul>	<b>0 à 3</b>
<b>N 2</b>	<b>DEBROUILLE : JEU EN RELAIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Joueur qui a construit le relation réceptionneur /passeur, les échanges durent plus longtemps</li> <li>— Ballon qui se transmet d'une zone arrière vers l'avant</li> <li>— Utilisation de 2 types de frappe : FB2MB type manchette, et FB2MH type passe</li> <li>— Début de servie frappé par au-dessus</li> <li>— Début de communication mais irrégulière</li> </ul>	<b>3,5 à 7</b>
<b>N 3</b>	<b>JEU EN 3 TB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— En plus du relais les joueurs s'organisent pour utiliser une 3<sup>ème</sup> TB afin d'attaquer la cible adverse</li> <li>— Début d'attaque smashée mais encore peu d'efficacité</li> <li>— Difficulté à réaliser des passes suffisamment hautes pour bien attaquer la cible adverse</li> <li>— Début de contre mais très peu efficace</li> <li>— -Service par au-dessus</li> </ul>	<b>7,5 à 11</b>
<b>N 4</b>	<b>NIVEAU DEPARTEMENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Joueur qui anticipe la touche de balle et qui se projette sur l'attaque</li> <li>— Joueur qui utilise avec succès son répertoire technique (manchette orientée, passe haute.)</li> <li>— Fait souvent le bon choix : jeu seul ou avec partenaire</li> <li>— Communication entre joueurs pour une meilleure organisation collective</li> <li>— Service smashé mais assez peu efficace ou trop irrégulier</li> <li>— Le contre commence à devenir une arme défensive efficace : le joueur passe les bras chez l'adversaire</li> </ul>	<b>11,5 à 15</b>
<b>N 5</b>	<b>NIVEAU REGIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— L'organisation collective permet une efficacité via les relations réceptionneur/passeur/attaquant</li> <li>— L'attaque smashée est systématique et des combinaisons apparaissent</li> <li>— La communication est faite à l'avance et la prise d'information permet un jeu en lecture</li> <li>— Le service smashé est une arme efficace</li> <li>— Le contre en 1c1 est très efficace</li> </ul>	<b>15,5 à 18</b>
<b>N 6</b>	<b>NIVEAU NATIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Les techniques utilisées sont parfaitement réalisées au service du collectif</li> <li>— Les choix de jeu permettent une grande efficacité</li> <li>— La mise en place de système organise l'attaque et le réseau de communication est riche</li> <li>— Le contre se fait à 1 ou à 2 et est très efficace</li> </ul>	<b>18,5 à 20</b>

### Épreuve Théorique : 4 points

Epreuve fait pendant le cours : QCM sur le règlement

### Contrôle terminal. 50 %. Cadre général de l'évaluation théorique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Devoir écrit de 1 heure portant sur les notions décrites dans les contenus. Une question sur le cours et sur les textes étudiés	Appréciation de la qualité de restitution des connaissances et de leur mise en forme	La moyenne est obtenue quand l'étudiant répond à la question sans faire de contresens

### Évaluation pour le régime dérogatoire :

50 % CC et 50 % CT

### Évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation porte sur une pratique choisie par le jury sur les 2 choisies par l'étudiant (donc Basket-ball ou Volley-ball), et une seule épreuve théorique comportant deux questions (une pour chaque activité choisie par l'étudiant) à traiter en 1 heure chacune.

### Exemples de sujets volley ball :

- Evolution et particularité du règlement de l'activité VB
- En quoi l'évolution des techniques en VB traduit d'une part une adaptation au règlement et au matériel

### Bibliographie volley ball :

« Volley ball », D.Petit, E.Chênen C.Lamouche, 2002

« Le volley-ball en situation », J.Metzler, 2005

“Le guide du volley ball”, JC. Thévenot, D.Droujininsky, 2010

## **ECUE 10.2 : Combat**

ECTS : 1,5

Volume horaire : 4,5 h CM et 18 h TD

### **Savate boxe Française (SBF)**

#### **Compétences visées**

La finalité de ce premier cycle de formation est de découvrir et de s'initier aux sports de combat de percussion. Il s'agit de « comprendre et conduire un affrontement individuel » à travers l'expérience de « l'assaut » et non du « combat ». Ainsi, toute recherche de puissance est exclue au profit de la recherche de l'application stricte et de la plus grande maîtrise des conditions optimales de sécurité (l'utilisation du terme « combat » dans les niveaux qui suivent renvoie à l'expression de l'opposition dans sa dimension générale exprimant le fait de s'opposer). L'enjeu est donc d'atteindre le plus haut niveau de compétence selon un continuum découpé en 3 étapes clés qui seront travaillées tout au long de la Licence :

**NIV 1 : Accepter l'affrontement (éthique des sports de combat) et s'engager loyalement et en toute sécurité dans différentes formes de combat en recherchant le gain par la maîtrise de soi (réaction-émotion), l'intégration des principes d'actions, l'exploitation d'opportunité par l'utilisation et le contrôle de techniques spécifiques.** Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

**NIV 2 :** Pour gagner le combat (s'engager lucidement pour vaincre un adversaire), enrichir les principes, provoquer des opportunités dans l'idée de construire les bases d'un système d'attaque/défense basé sur l'enchaînement voire la combinaison d'actions variées pour dominer un adversaire. Gérer collectivement un tournoi, arbitrer un combat et observer un camarade pour le conseiller.

**NIV 3 :** Pour gagner le combat (exprimer sa volonté de vaincre un adversaire dans un engagement total et maîtrisé), gérer ses ressources et créer des opportunités en s'adaptant aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation d'opposition réelle. Arbitrer, juger un combat et analyser la pratique de ses camarades pour le transformer.

Les conditions de pratique (public majoritairement débutant et faible volume d'enseignement) imposent un détournement et une manipulation des règlements officiels relatifs à ces activités afin de se centrer sur l'essence des activités de combat de préhension et de percussion. Les étudiants vivront donc parfois ce que l'on appelle des formes de pratiques scolaires (adaptation aux besoins de la forme de pratique sociale)

Dans cette perspective, le programme porte plus particulièrement sur l'analyse des conditions d'efficacité et de sécurité dans des épreuves aménagées :

<b>SBF Thèmes principaux abordés</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• conserver son équilibre pour contrôler ses touches</li><li>• maintenir la distance</li><li>• se protéger</li><li>• chercher à enchaîner en attaque et en défense</li></ul>

Les étudiants devront finalement développer des CCA :

Attitudes	Adopter une attitude combative et de fair-play lors des assauts Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation Accepter les différentes formes de contact Assurer le bon déroulement (sécurité) d'un assaut (arbitrage, juge)
Règle d'or	<b>« Ne pas faire mal, ne pas se faire mal et dire quand on a mal »</b>
Pré-requis sécuritaire	Les surfaces de touches autorisées et les principes d'efficacité régissant le contrôle de la puissance
Connaissance	Les principes d'efficacité pour toucher réglementairement en fouetté notamment : <ul style="list-style-type: none"><li>- Le pivot</li><li>- L'armé</li><li>- Touche segment tendu dessus pied</li><li>- Réarmé</li></ul> Les différentes armes (pieds et mains) Les critères permettant de juger la validité d'une touche Les conditions d'intervention de l'arbitre
Capacité	Réaliser une touche réglementaire et sécuritaire Réaliser des enchaînements simples (2 voire 3 touches : Pied/Pied ; Pied/Main ; PPM ; PMP ; etc) Renforcer et perfectionner son bagage technique Toucher, toucher sans se faire toucher et toucher pour ne pas être touché Apprécier les distances et opérer des choix en fonction - près → poing ou pied segment avant - loin → pied segment arrière Maintenir sa garde en déplacement et ne pas être touché en utilisant la parade ou l'esquive
Arbitrage Juge	Intervenir de façon claire et rapide pour assurer le bon déroulement des oppositions Comptabiliser de façon fiable les points marqués lors des oppositions

## Contenus

Cours pratiques : 12 x 1h30 TD	Cours théoriques : 3 x 1h30 CM
Le respect comme faire de lance dans activité de combat La sécurité (renversement, retournement, chutes, touches,...) Principe d'action-réaction Principe d'équilibre déséquilibré Principes d'efficacité (touche) Classification des techniques Organisation et déroulement d'un assaut, d'un tournoi	<ul style="list-style-type: none"> <li>— La définition et les fondements culturels des activités dans le groupement activités de combat (CM) ;</li> <li>— Règlement et adaptation règlementaire en fonction du niveau</li> <li>— Principales problématiques rencontrées dans la gestion de l'opposition</li> </ul>

## Évaluation

### Contrôle continu (régime général)

- 1 Épreuve n° 1 sur 4 pts : Evaluation en ligne portant sur la théorie de l'activité (histoire, techniques, règlements...). Synthèse des 6 premières leçon par binôme à déposer sur EPREL
- 2 Épreuve n° 2
  - a. Partie technique (4 pts) : l'étudiant présente une démonstration technique avec un partenaire qu'il choisi
  - b. Partie assaut (12 pts) : l'étudiant affronte en BF au moins 2 adversaires dans le cadre d'un assaut raisonné (faire preuve de précision, contrôle, variété et adaptation)
  - c. Partie arbitrage/juge (2 pts) : l'étudiant arbitre l'un et/ou juge. Est évaluer l'attitude et la pertinence de intervention/validation

## NIVEAUX

	NIV 1	NIV 2	NIV 3	NIV 4
Technique	Conserve son équilibre et réalise le pivot mais des difficultés à gérer la distance	Maitrise les 4 paramètres de la touche Armé – Pivot – Tendu – Réarmé en enchainant avec 2 armes différentes	Idem mais avec variété de TK et des enchainements plus complexes	Idem mais avec des TK alliant vitesse, précision, diversité d'armes, de lignes, enchainement, combinaison
Tactique	Je touche et je ne suis pas touché = Toucher, toucher sans se faire toucher	Je ne suis pas touché et je touche = Toucher pour ne pas être touché	Je touche avant d'être touché = Toucher pour ne pas être touché	Je perturbe pour toucher
Rapport de force	Coopération – rôle différencié Partenaire s'arrête et présente une cible Faible incertitude temporelle, événementielle, spatiale (proche du duo)	Opposition modérée – rôle différencié Partenaire s'arrête et présente 2 cibles Faible incertitude temporelle, événementielle, spatiale	Assaut à thème - rôle différencié Partenaire en mouvement Incertitude temporelle, événementielle, spatiale	Assaut libre  Incertitude temporelle, événementielle, spatiale

**BF Situation d'évaluation** = assaut dans une enceinte de 4m/4m de 2x1'30 effectives, avec au moins 2 adversaires de compétence proche (poules de 3 ou 4 étudiants). L'assaut est analysé par l'enseignant, mais sont en auto-organisation (fiche à rendre).

**Attention, si les principes et règles de sécurité ne sont pas respectés, l'enseignant pourra intervenir à tout moment pour arrêter l'épreuve (principe de précaution). Ce qui induira un 0/20.**

Le règlement est adapté comme suit :

<b>But</b>	Dans le cadre d'un assaut,
<b>Conditions de pratique</b>	Les tireurs portent une tenue adaptée. Ils sont regroupés dans des poules de niveau et rencontrent si possible 3 adversaire.
<b>Droits des combattants</b>	2 assauts de 2x1min30 avec 1' de coaching
<b>Organisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tireurs</li> <li>• 1 arbitre</li> <li>• 2 juges – chronométrateur scoreur</li> </ul>
<b>Autorisé</b>	Armes autorisée : Poings / Pieds <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cibles autorisées : avec les poings au dessus de la ceinture : faces antérieures et latérales du tronc et du visage.</li> <li>• avec les pieds : tout sauf triangle génital et dessus de la tête</li> </ul>
<b>Actions interdites</b>	Fautes légères : <ul style="list-style-type: none"> <li>— Fuir l'assaut (refuser toute touche, sortir volontairement de l'enceinte)</li> <li>— Refus de l'affrontement (passivité du tireur)</li> <li>— touche non contrôlée trop puissante</li> <li>— Pas d'armé pour les coups de pied</li> <li>— touche jbe fléchie ou semi fléchi (pas à distance)</li> <li>— Trajectoire : coup porté de bas vers le haut ou de haut vers le bas interdit</li> <li>— Technique non autorisée (sécu / peda)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o uppercut,</li> <li>o swing,</li> <li>o coup de pied bas (frappe déséquilibre)</li> <li>o Crochet ??? seulement zi compétece</li> </ul> </li> <li>— Enchaînement de plus de trois touches sans intentions tactiques</li> </ul> Fautes graves :

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tourner le dos à son adversaire</li> <li>— Toucher les cibles tête/nuque/dos/ triangle génital (+ poitrine pour les filles) interdites,</li> <li>— Porter un coup volontairement (disqualification immédiate) ;</li> <li>— Se laisser toucher pour donner des points à son adversaire.</li> <li>— Tirer tête en avant ou genou levé.</li> <li>— Comportements irrespectueux.</li> </ul>
<b>Comptage des points</b>	<p>La règle retenue sera celle d'une priorisation des touches en pieds par rapport à celles des mains (logique culturelle et réglementaire de l'activité savate boxe française).</p> <p>Le système de score bonifiera alors les touches en pieds (2 points contre 1 point pour les touches en mains)</p> <p>Un avertissement pourra être prononcé par l'arbitre (puis dévolué aux juges au fur et à mesure de la formation) en cas de non respect des règles garantissant l'intégrité des tireurs.</p> <p>Deux avertissements prononcés dans un même assaut engendrera la disqualification du tireur concerné.</p> <p>Les juges construiront progressivement la diversité des éléments relevés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pied/poing</li> <li>- Fouetté/direct/chassé/...</li> <li>- Lignes</li> </ul> <p>Le score final sera exprimé par la comparaison du nombre total de points marqués par chaque tireur.</p>
<b>Arbitrage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— L'arbitrage et jugement seront effectués par les étudiants. Bien entendu, cette phase fera partie intégrante de l'évaluation. Cependant, l'enseignant reste le garant du bon déroulement de l'assaut et des valeurs des touches pour l'évaluation.</li> </ul>

Les étudiants sont évalués par compétence. Ils sont placés dans un niveau le garantissant une fourchette de note. La note est ensuite affinée en fonction du classement, des scores obtenus et du niveau d'opposition au sein de la poule. **Le résultat des assauts à lui seul ne détermine absolument le niveau de compétence du tireur et donc sa note.**

<b>GRILLE DE NIVEAU BF</b>					
<b>PROFIL</b>	<b>Qualité des touches</b>	<b>Déplacement et distance</b>	<b>Système d'attaque</b>	<b>Système de défense</b>	<b>NRJ</b>
<b>1</b> <b>L'émotif</b>  0 à 4	<b>Le peureux brouillon</b> <b>OU le cogneur</b> Utilise essentiellement les mains De type balistique	<b>Le peureux fuyard</b> <b>Au secours !!!</b> Reculé, fuit le contact. Sorts de l'espace	<b>Le peureux passif</b> Reste à distance de l'adversaire pour esquisser des attaques sans le coller	<b>le planqué</b> Craint l'opposition Ne cherche pas à prendre l'initiative	Peu d'engagement
<b>2</b> Le pressé incontrôlé 3 à 8	<b>Le chasseur de mouche</b> Touche non valable (trop loin, trop tôt, trop tard, trop fort) qui n'arrive pas ou très rarement à destination Frappe à l'aveugle et non à distance	<b>Bonjour, au revoir</b> Déplacement en accordéon	<b>Le pressé incomplet</b> S'agit sans efficacité (ne touche pas) Utilise préférentiellement les segments arrière pour toucher Ne prend pas en compte son adversaire	<b>Le bouclier</b> se protège en se cachant derrière ses gants mais sans prendre d'informations Se font toucher	S'épuise rapidement Explosif dans ses actions
<b>3</b> <b>Le réactif (opportuniste)</b> 7 à 12	<b>L'imprécis</b> Equilibre des touches entre pieds et mains Cherche une zone mais souvent à contre temps Touche réglementaire (qq pb encore de distance)	<b>A toi à moi !</b> Déplacement plus glissé, de grande amplitude mais peu de changement de direction	<b>L'opportuniste occasionnel</b> <b>La question réponse</b> Utilise les réactions de l'adversaire et peut s'adapter à ses placements et déplacements. Boxe réfléchie mais peu préparée Utilise les 4 segments mais selon de modalités limitées Enchaînement p-P ; P-p	<b>Le défenseur déstabilisateur</b> Cherche à reprendre l'initiative en exploitant essentiellement les erreurs de déplacement de son adversaire	Trouve des temps de relâchement
<b>4</b> Le provocateur	<b>La guêpe</b> Utilise prioritairement ses pieds et atteint la cible qu'il sait fixé	Se déplace encore bcp trop dans l'axe d'affrontement. Réussi à cadrer leur adversaire Décalage	<b>Le stéréotypé efficace</b> Exploite les actions de l'adv MS touche autant qu'il est touché Combine ses actions	<b>Le contre attaquant défensif</b> Se protège et reste à distance pour contre attaquer	Termine son combat mais encore avec difficulté et manque de lucidité sur la fin
<b>5</b> Le stratège 11 à 14	Idem mais avec de plus en plus d'armes et de succession d'action	Déplacement rapide et efficace qui lui permettent de suivre son adv, de se placer à distance Sorts de l'axe d'affrontement Débordement	<b>L'enchaîner feinteur</b> Enchaîne ses touches Feinte pour agir sur la garde adversaire et se créer des ouvertures Changement de rythme	<b>Le contre attaquant offensif</b> Cherche à laisser l'adversaire à une distance et dans une posture de combat optimales pour pouvoir défendre ou reprendre l'initiative.	Est capable de gérer le combat lorsqu'il mène et lorsqu'il est mené

<p><b>6</b> <b>Le</b> <b>compétiteur</b> <b>tacticien</b></p> <p>12 à 16</p>	<p>Idem mais de plus en plus rapide et explosif</p>	<p>Idem mais coordonnée à la fois à ses intentions mais également à celles de son adversaire pour pouvoir surprendre</p>	<p>Dispose de solutions technico-tactiques diverses, précises et parfois complexes, quelle que soit son orientation par rapport à l'adversaire Fait preuve d'une grande précision</p>	<p>Idem + -provoque les fautes de l'adversaire -est capable de gérer le combat lorsqu'il mène et lorsqu'il est mené</p>	<p>Repousse ses limites</p>
--	---	--	---	---	-----------------------------

### Contrôle terminal

Contrôle final écrit portant sur l'ensemble des contenus d'enseignement énoncés ci-dessus. Les réponses doivent être rédigées en tenant compte de la méthodologie de la composition. L'étudiant(e) dispose de 2 heures pour traiter l'épreuve de badminton et de SBF.

### Évaluation en régime dérogatoire

Les étudiant(e)s sont convoqué(e)s en fin de semestre pour passer l'épreuve de combat/démonstration. Ils ne sont pas soumis au contrôle sur 4 points et obtiennent donc une note de pratique sur 20 points. Le contrôle terminal écrit se déroule dans les mêmes conditions que pour le régime normal.

Attention, si les principes et règles de sécurité ne sont pas respectés, l'enseignant pourra intervenir à tout moment pour arrêter l'épreuve (principe de précaution). Ce qui induira un 0/20.

### Évaluation de rattrapage

Il n'est pas prévu de rattrapage pratique. Le rattrapage sera passé uniquement à l'écrit.

### Bibliographie

- Lales C. (2006) "Bien comprendre la Savate boxe française pour mieux l'enseigner". EDITION CHIRON.
- Legrain P. (1998) « Boxe française. Apprentissage et enseignement ». Revue E.P.S.
- Classeur « Memento Formation » Edition, FFSBF&DA..
- Barbouchi M. (2007) La boxe scolaire - Revue EP.S n°325 Mai-Juin

### Sites Internet :

- <http://www.ffsavate.com/accueil.html>
- <http://www.aeeps.org/regionales/paris-ile-de-france/paris-ile-de-france-ateliers-de-pratiques/2262-cr-l-dune-pratique-de-la-lutte-libre-a-une-pratique-scolaire-de-la-lutte-debout-r-videos.html>
- <http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article844>

## ECUE 10. 3 : Badminton

ECTS : 1,5

Volume horaire : 4,5 h CM et 18 h TD

### Badminton

#### Compétences visées :

- savoir utiliser différentes ruptures selon l'adversaire ;
- savoir gérer la Pression Temporelle à son avantage.

#### Contenu des cours :

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

#### Connaissance technologique de l'activité :

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

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-informatiques, biomécaniques et bio-affectives) sollicitées chez les joueurs.

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 (50 %) : l'évaluation pratique sera attribuée 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. 16 pts en pratique plus 4 pts en théorie.

Contrôle terminal (50 %) : l'évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires

#### Évaluation pour le régime dérogatoire :

Contrôle continu (50 %) L'évaluation pratique sera attribuée 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. /20

Contrôle terminal (50 %) L'évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires

#### Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation théorique (100 %) portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires.

#### Barème

Niveau 1 0	4	Renvoi régulier Pas de prise d'initiative Ruptures involontaires
Niveau 2 5	8	Début de prises d'initiatives volontaires Cherche à faire déplacer son adversaire Peu de diversité de rupture
Niveau 3 9	12	Ruptures spatiales et temporelles maîtrisées sans être « construites » Se déplace correctement et se replace irrégulièrement Conclusions régulières
Niveau 4 13	16	Stade du projet construit Regarde l'adversaire pour le déséquilibrer Utilise la notion de « crise temporelle »
Niveau 5 17	20	Un classement en fédération serait d'actualité Coups précis et efficaces Utilise le déséquilibre de l'adversaire

**Bibliographie :**

Ferly B. & Papelier G. (1998). *Le badminton*. Ed. Amphora --

Ferly B. & Papelier G. (2003) *Enseigner le badminton en milieu scolaire*. Les cahiers Actio

Gomet D. (2003) *Badminton*. Vigot

## ECUE 10.4 : Technologie pratiques entretien et santé (aérobie/fitness)

ECTS : 1,5

Volume horaire : 4,5 h CM et 18 h TD par activité. Soit 9h CM et 36 h TD

### Aérobic

#### Contenu

**Cet enseignement qui traite du concept de santé s'inscrit dans une problématique de gestion et d'entretien de la santé par le conditionnement physique.**

Connaissance des outils relatifs aux procédés d'entraînement permettant de déterminer la charge de travail nécessaire et suffisante en fonction des objectifs poursuivis. Évaluer, programmer et ajuster son activité en fonction des indices prélevés sur le fonctionnement de l'organisme à l'effort.

#### Thèmes d'études

- l'échauffement ;
- renforcement musculaire ;
- l'utilisation de la fréquence cardiaque comme outil de contrôle de l'intensité de l'effort ;
- le fonctionnement et la mobilisation de la filière aérobie (test VMA, formes de travail, évaluation)

#### Évaluation contrôle continu (50 %)

Il s'agit de définir et de préparer un projet de course en mettant en relation son potentiel et les exigences de l'épreuve proposée (2000 m pour les filles et 3000 m pour les garçons)

- Le projet sera évalué pour une part (**10 points**) au regard du contrat réalisé. Le barème est rapporté à une vitesse en kilomètres heure.
- Pour l'autre part, le projet s'incarne dans le choix d'une allure qui permet de projeter un temps de passage à un moment (au 1 200 m pour les filles et au 1 800 m pour les garçons). C'est donc le respect de cette allure qui sera évalué (**10 points**)
- Les connaissances seront également prises en compte à hauteur d'un cinquième de la note sur 20 (4 pts)

#### Barème épreuve pratique aérobie

Filles			Garçons		
km/h	note	2 000 m	3 000 m	note	km/h
15	10	8'	10'00"	10,0	18
14,5	9,5	8'17"	10'17"	9,5	17,5
14	9	8'34"	10'35"	9,0	17
13,5	8,5	8'53"	10'54"	8,5	16,5
13	8	9'14"	11'15"	8,0	16
12,5	7,5	9'36"	11'37"	7,5	15,5
12,25	7	9'48"	12'00"	7,0	15
12	6,5	10'00"	12'12"	6,5	14,75
11,75	6	10'12"	12'25"	6,0	14,5
11,5	5,5	10'26"	12'38"	5,5	14,25
11	5	10'54"	12'51"	5,0	14
10,75	4,5	11'10"	13'05"	4,5	13,75
10,5	4	11'26"	13'20"	4,0	13,5
10,25	3,5	11'42"	13'35"	3,5	13,25
10	3	12'00"	13'51"	3,0	13
9,75	2,5	12'18"	14'07"	2,5	12,75
9,5	2	12'38"	14'24"	2,0	12,5
9,25	1,5	12'58"	14'42"	1,5	12,25
9	1	13'20"	15'00"	1,0	12
8,75	0,5	13'43"	16'36"	0,5	11
	0			0	

**Projet d'allure:**  
Correspond à l'écart entre l'estimation de son temps de passage au 1200 m (filles) ou 1800 m (garçons) et le temps réellement effectué durant l'épreuve. Pas de montre ni de temps de passage durant l'épreuve, La note du projet d'allure n'est prise en compte qu'à la condition d'être dans le barème de performance.

Filles	Note	Garçons
3"	10	5"
4"	9,5	6"
5"	9	7"
6"	8,5	8"
7"	8	9"
8"	7,5	10"
9"	7	11"
10"	6,5	12"
11"	6	13"
12"	5,5	14"
13"	5	15"
14"	4,5	16"
15"	4	17"
16"	3,5	18"
17"	3	19"
18"	2,5	20"
19"	2	21"
20"	1,5	22"
21"	1	23"
22"	0,5	24"

#### Évaluation contrôle terminal :

Questions sur les deux parties de l'enseignement (aérobie et fitness) sous forme d'un écrit d'une heure.

Contrôle pour le régime dérogatoire : idem contrôle continu.  
Contrôle pour la session de rattrapage : écrit d'une heure (100 %).

### **Bibliographie**

- Aubert F. et Choffin T. (2007) Athlétisme, Tome 3 : les courses, collection « de l'école aux associations », éditions revue EPS, 480 p  
Maquet T. Ziane R. (2010) *Sport Santé et Préparation Physique*, Amphora  
Site SSPP : <http://www.u-pec.fr/staps.sspp>  
Site VOLODALEN : <http://www.volodalen.com>

#### **Fonctionnement et amélioration du fonctionnement des différentes filières énergétiques :**

- Revue SSPP n° 1 : L'intervention combinée des filières énergétiques  
Revue SSPP n° 2 : Optimisation du fonctionnement des filières énergétiques et charges de travail  
Revue SSPP n° 12 : Indicateurs de l'impact énergétique des exercices réalisés à l'entraînement  
Lettre SSPP n° 38 : l'acide lactique ; déchet, carburant et régulateur à la fois  
Newsletter SSPP Mai 2013 : Dépasser les courbes d'Howald pour élargir la réflexion sur l'entraînement  
Newsletter SSPP Janvier 2013 : La lactatémie : un marqueur indirect de la sollicitation du métabolisme énergétique au cours d'activité de compétition  
Newsletter SSPP d2CEMBRE 2012 : Le lactate, un sucre à portée de main  
Newsletter SSPP Novembre 2012 : Lactate : mythe et réalité

#### **Estimation et utilisation de la VMA dans le cadre d'un entraînement aérobic :**

- Lettre SSPP n° 6 : Les tests VMA  
Lettre SSPP n° 27 : Le développement de l'endurance

#### **Utilisation de la fréquence cardiaque pour déterminer des intensités d'efforts :**

- Revue SSPP n° 1 : Contrôler la fréquence cardiaque  
Lettres SSPP n° 19 et 20 : Utilisation d'un cardiofréquence-mètre.

#### **L'échauffement : outil d'optimisation de la performance et de prévention des blessures :**

- Revue SSPP n° 7 : Rôle préventif de l'échauffement  
Lettres SSPP n° 50 et 51, structure de l'échauffement, température centrale et température musculaire  
Newsletter SSPP Septembre 2012 : Etirements et reprise de l'entraînement  
Lettres SSPP no 50 et 51, structure de l'échauffement, température centrale et température musculaire  
Revue SSPP no 1 : Les courbatures

## Fitness

### Contenu

Sur la base des pratiques émergentes dites de fitness ou de remise en forme et d'une initiation à certaines d'entre elles (STEP – L.I.A. - renforcement musculaire – stretching) les étudiants devront se confronter aux exigences suivantes :

- initiation aux pratiques d'entretien ou d'amélioration du potentiel physique : Force – Endurance – Souplesse ;
- coordination par les AP de Remise en Forme (APRF) que sont les cours d'activation cardio vasculaire (CACV) principalement le STEP, le LIA et la musculation guidée et/ou conventionnelle ;
- mise en évidence de la dynamique fréquentielle à l'effort et des composantes de la gestion de cette activation,
- initiation aux repères didactiques spécifiques et aux techniques pédagogiques (travail en miroir, élaboration de contenus simplifiés,
- supports musicaux, diversité et intensité ;
- sensibilisation aux profils des pratiquants adultes non sportifs ou sportifs de loisirs et à leurs attentes dominantes (formulées ou non !) ;
- l'adulte pratiquant de loisir : attentes, besoins, possibles ... ;
- les facteurs de risques à la pratique des activités physiques.

### Évaluation contrôle terminal :

Questions sur les deux parties de l'enseignement sous forme d'un écrit

### Évaluation contrôle (pratique)

Une épreuve de pratique de STEP qui permettra l'évaluation des participants en suivi de cours.

PROFILS		
1	2	3
Suit le cours correctement, sans problèmes d'équilibre ni d'appuis. Coordination, mémorisation, énergie et enthousiasme démontrés. Autonome et intéressé.	Suit globalement le cours avec difficulté. Malgré quelques erreurs de coordination, de mémorisation et des appuis peu sûrs, fait preuve d'intérêt. Énergie et enthousiasme aléatoires. Autonomie en cours d'acquisition.	Suit le cours avec beaucoup de difficulté. Peu ou pas d'intérêt ou d'effort. Appuis instables, très peu de coordination, copie sur les autres, pas d'autonomie. Peu ou pas d'énergie et d'enthousiasme.
20	13	7
	12	6
		0

## **UE 11 : Analyser et développer une argumentation avec esprit critique (6 ECTS)**

### **ECUE 11.1 : Option d'ouverture**

ECTS : 3

Volume horaire : 24 h TD

#### **Généralités**

Afin de compléter votre parcours de formation et de vous ouvrir à un domaine culturel de votre choix, vous êtes amenés à choisir un enseignement optionnel parmi une liste proposée à l'ensemble des étudiants de l'université Paris Est Créteil. Cette liste est consultable sur le site [www.u-pec.fr/](http://www.u-pec.fr/) et un fascicule est disponible à la scolarité. Cette option libre est également appelée « option B » ou encore « option université ».

Les attentes, exigences et modalités d'évaluation dépendent de chaque option, mais votre investissement peut être estimé au minimum à une vingtaine d'heures.

#### **Particularités pour les étudiants en STAPS : l'option FFSU**

Les étudiants STAPS peuvent valider la pratique d'une activité dans le cadre de l'Association Sportive en tant qu'option libre et conserver cette option de L1 à L3. Dans ce cas, même si l'enseignement est validé au semestre 2, ils doivent impérativement **s'inscrire en début d'année universitaire à la FFSU**. L'engagement associatif dès le premier semestre constitue une condition sélective pour pouvoir choisir cette option.

L'option FFSU est soumise aux mêmes règles d'assiduité que les TD. L'étudiant a donc droit à 2 absences injustifiées par semestre au maximum.

En concertation avec l'enseignant responsable de l'option, un étudiant blessé peut demander à être évalué sur son implication en tant qu'arbitre ou entraîneur assistant par exemple. Dans ce cas, une présence assidue est également requise.

S'ils ne choisissent pas l'option FFSU, les étudiants STAPS doivent choisir une option sur la liste proposée par l'université, mais **n'ont pas accès aux options Sport du SUAPS**.

#### **Particularités pour le régime dérogatoire :**

Si vous choisissez l'option FFSU, votre présence assidue est obligatoire. Si vous ne pouvez pas être présent, ne choisissez pas cette option.

**Attention : toutes les options ne sont pas ouvertes au régime dérogatoire, notamment celles qui sont évaluées en contrôle continu.**

#### **Particularités pour les athlètes de haut niveau**

Si vous choisissez l'option FFSU, votre présence aux cours n'est pas obligatoire. En revanche, vous devez impérativement participer aux compétitions universitaires vous concernant, en concertation avec l'enseignant responsable de l'option.

## **ECUE 11.2 : Méthodologie du travail universitaire**

ECTS : 3

Volume horaire : 27 h TD (dont 9h TD au premier semestre)

### **Compétences visées : Construction d'outils méthodologiques**

- Construire des outils méthodologiques d'aide au travail**
  - Faciliter la synthèse et l'appropriation des connaissances
  - Mettre en valeur ses connaissances au travers d'une argumentation structurée et cohérente.
  
- Mobiliser et exploiter des connaissances au service d'une argumentation**
  - Grâce à une méthodologie de l'introduction
  - Grâce à une méthodologie de l'argumentation

**Les thématiques seront liées à la culture sportive et scientifique propre aux STAPS.**

**Par exemple :**

- Entraînement et performance
- Sport et santé
- Corps et représentations.....

### **Évaluation pour le régime normal : 100% CC**

- Questions de cours/fiches de synthèses (coef 1)
- Introduction et plan détaillé (coef 1)
- Introduction et développement (coef 2)

### **Évaluation pour le régime dérogatoire 100% CT**

Les étudiants en régime dérogatoire auront à traiter un sujet posé en lien avec les thèmes abordés durant le semestre.