



UFR SESS – STAPS

Livret de l'étudiant

LICENCE STAPS

**Mention APAS
Deuxième année
(L2)**

**ANNEE UNIVERSITAIRE
2021 – 2022**

SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE	3
MAQUETTE	4
UE 12 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION.....	5
ECUE 12.1 : Anglais	5
UE 13 : IDENTIFIER ET SE SITUER DANS CHAMPS PROFESSIONNELS ET CONSTRUIRE SON PROJET PERSONNEL DE FORMATION.	7
ECUE 13.1 : Projet pro santé.....	7
UE 14 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE.....	8
ECUE 14.1 : Physiologie cardio respiratoire.....	8
ECUE 14.2 : Psychologie des apprentissages.....	9
UE 15 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APS	10
ECUE 15.1 : Histoire EPS. Contexte socio-économique.....	10
UE 16 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA.....	11
ECUE 16.1 : Menu Badminton, Volley Ball, Musculation	11
Badminton	11
Volley Ball	13
Musculation	15
ECUE 16.2 : Rugby.....	16
ECUE 16.3 : Natation	19
UE 17 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION.....	21
ECUE 17.1 : Anglais	21
UE 18 : DEVELOPPER UNE ARGUMENTATION AVEC ESPRIT CRITIQUE.....	23
ECUE 18.1 option d'ouverture	23
ECUE 18.2 : Analyse des pratiques via le numérique	24
UE 19 : AGIR EN TANT D'ACTEUR RESPONSABLE AU SEIN D'UNE ORGANISATION	25
ECUE 19.1: Régulation et accompagnement de stage	25
UE 20 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE.....	26
ECUE 20.1 : Diététique et nutrition	26
ECUE 20.2 : Biomécanique du mouvement.....	27
UE 21 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA	28
ECUE 21.1 : Interventions en santé	28
ECUE 21.2 : Enseignement, éducation, intervention.....	29
UE 22: TECHNOLOGIES DES APSA	31
ECUE 22.1 : Sports de nature (stage)	31
ECUE 22.2 : Pratiques aérobies	32
ECUE 22.3 : Menu danse, natation, foot ball	34
Danse	34
Natation et activités aquatiques	36
Football.....	37

Présentation générale

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

Il reflète l'économie générale du projet pédagogique STAPS Créteil sur lequel l'équipe des enseignants s'engage. Il vise à préciser les exigences et constitue un **document contractuel** correspondant aux modalités votées et officialisées au CEVU (conseil des études et de la vie universitaire)

Cependant des changements mineurs de dernières minutes peuvent arriver.

Dans ce cas ces modifications doivent être annoncées aux étudiants en début de semestre.

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

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

AVERTISSEMENT

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

Le passage en 2^e année constitue une étape d'approfondissement en relation étroite avec la mention APAS.

À propos des connaissances théoriques. En première année vous étiez dans un groupe plus hétérogène, marqué par des échecs, des abandons ou des difficultés à prendre des repères. D'une manière générale ceux qui franchissent le passage L1-L2 se retrouvent donc dans un climat plus centré sur les exigences d'investissement. Vous devez considérer cette année comme une transition et une préparation et pour ceux qui sont passés avec des unités manquantes, comme une année de rattrapage.

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

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

Ne vous contentez jamais d'une prise de cours comme seul référent. Repérez les auteurs qui se rapportent aux types de connaissances sur lesquelles vous travaillez. Résumez leurs approches ou les problématiques qu'ils soulèvent. Conservez quelques citations ou définitions des termes les plus importants. En bref : approfondissez. Aucun enseignant ne vous reprochera d'avoir une approche et une restitution personnalisée du cours : au contraire !

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

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

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

Équipe d'encadrement

Responsables de la promotion Licence 2 :	Jeanne RIZZA (Bureau 108, Duvauchelle)
Directeur du département STAPS :	Bénédicte RAQUIN (Bureau 102, Duvauchelle)
Directeur des études :	Guillaume DIETSCH (Bureau 103, Duvauchelle)
Suivi de la scolarité :	Antoine Léger (Scolarité STAPS, Duvauchelle) 01 45 17 44 07 ou antoine.leger@u-pec.fr

Maquette

S3	UE 12	Maitriser les outils de communication
	ECUE 12.1	Anglais
	ECUE 12.2	TICE
	UE 13	Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation
	ECUE 13.1	Projet pro Santé
	UE 14	Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité
	ECUE 14.1	Physio cardio respi
	ECUE 14.2	Psycho de l'apprentissage
	UE 15	Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA
	ECUE 15.1	Histoire de l'EPS
	UE 16	Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA
	ECUE 16.1	Bad, VB, Muscu
	ECUE 16.2	Rugby
	ECUE 16.3	Natation
S4	UE 17	Maitriser les outils de communication
	ECUE 17.1	Anglais
	UE 18	Analyser et développer une argumentation avec esprit critique
	ECUE 18.1	Option d'ouverture
	ECUE 18.2	Analyse des pratiques via le numérique
	UE 19	Agir en tant qu'acteur responsable au sein d'une organisation
	ECUE 19.1	Régulation et accompagnement de Stage
	UE 20	Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité
	ECUE 20.1	Diététique
	ECUE 20.2	Biomécanique
	UE 21	Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA
	ECUE 21.1	Interventions en santé
	ECUE 21.2	Enseignement
	UE 22	Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA
	ECUE 22.1	Activités pleine nature
	ECUE 22.2	Pratiques aérobies
	ECUE 22.3	Danse, Nat, Foot

SEMESTRE 3**UE 12 : Maîtriser les outils de communication****ECUE 12.1 : Anglais**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

Compétences visées :**Compréhension de l'oral**

- Suivre le plan général d'un exposé sur thème général.
- Comprendre les points principaux d'un document audio et vidéo exprimé dans une langue standard.
- Suivre et comprendre le déroulement d'une émission radiodiffusée, télévisée ou d'un film.
- Identifier l'origine nationale (britannique ou américaine) d'un message, exposé, conversation discours, etc.

Expression écrite

- Faire un exposé sur un thème présélectionné.
- Résumer un ensemble d'informations.
- Faire la synthèse d'informations ou d'arguments et donner son point de vue.
- Être capable de revenir à l'écrit sur les différents thèmes abordés en exposés pendant le semestre.

Expression orale en continu

- Après préparation, faire un exposé simple en faisant apparaître les points importants et gérer les questions qui suivent.

Interaction orale

- Au cours ou à la suite d'une brève production orale en continu, répondre à des questions complémentaires de détail.
- Commenter brièvement le point de vue d'autrui.
- Au cours d'un dialogue, exprimer des sentiments et des points de vue avec spontanéité et aisance.

Contenu des cours :

Travail d'écoute et d'analyse de documents audio ou vidéo.

Modalité d'évaluation pour le régime normal : 100 % CC une épreuve orale et une écrite**1/ Oral :**

Exposé sur sujet libre individuel à préparer et à présenter à l'enseignant (20' max dont 5' entretien)

Exposé et remise du dossier sur 10 pts.

Réponse aux questions sur 10 pts.

2/ Écrit :

Trois questions en rapport direct avec l'un des thèmes abordés lors des exposés présentés dans le semestre (3 thèmes au choix)

Interdiction de prendre son propre sujet.

Évaluation pour le régime dérogatoire : oral (idem CC)**Évaluation pour la session de rattrapage : oral (idem CC)****ECUE 12.2 TICE**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

Compétences visées

Le cours porte sur l'utilisation des tableurs dans un contexte professionnel. Le cours se divise en trois parties :

1. Apprendre à décrire une tâche nécessitant un traitement des données (présentation assistée par ordinateur)

Mots clés : analyse d'un problème, langage, méta langage.

2. Utilisation et traitement des données à l'aide d'un tableur

Mots clés : tableur, données, forme des données, formats des données, base de données, table, champs, classement, tri, filtre. Fonctions, adresse relative, adresse absolue.

3. Rédaction d'un carnet de compétences (HTML 5, CSS 3)

Mots clés : recherche avancée, opérateurs booléens, moteurs de recherche, droit d'auteur, portabilité, structure, mise en forme matérielle, support, visibilité, lisibilité

Bibliographie

Recherche des données

DSI. La recherche sur le web : sa nature : <http://www.dsi-info.ca/nature-du-web.html> consulté le 9 mai 2012

Traitement des données

Manuel de référence des fonctions de Excel (fonctions des catégories texte ; statistiques ; base de données ; recherche et matrice ; condition, math et trigo, date et heure) (Formules et fonctions d'Excel : versions 2007 et antérieures, Paris : Pearson education, 2008)

Définitions, sources de données et méthodes : Guide d'utilisation du Dublin Core

Présentation des données

Web design vos premiers pas dans le design des sites Web (Thomisse D & N, Eyrolles, 2002)

Modalités d'évaluation :

Régime général :

Contrôle continu : travaux demandés par l'enseignant (50 %) et travaux pratiques (contrôle devant machine) (50 %)

Régime dérogatoire :

Examen terminal : travaux pratiques (contrôle devant machine – uniquement tableur)

2^e session (Rattrapage)

Examen terminal : travaux pratiques (contrôle devant machine – uniquement tableur)

UE 13 : Identifier et se situer dans champs professionnels et construire son projet personnel de formation.

ECUE 13.1 : Projet pro santé

Nombre ECTS : 6

Volume horaire : 18 h (9 x 2 h). Maquette : 10 h CM +8 h TD

Compétences visées :

- Acquisition d'une meilleure compréhension de l'offre et de la demande en matière de sport santé au sein de différentes structures. Ainsi, la confrontation des informations distillées en cours et les différents échanges avec les animateurs et adhérents des associations offriront la possibilité d'analyser et de mieux appréhender ce milieu.
- Concevoir, mettre en œuvre et à terme animer des séances à la fois cohérentes et pertinentes au regard d'un public adulte ou senior à besoins particuliers et des objectifs poursuivis.
- Connaissance globale des principales pathologies, effets de la sédentarité, effets de l'activité physique par rapport à quelques pathologies (première partie du médicosportsanté : vieillissement, DT2, cancer, obésité, MCV, ostéoporose)

Thématiques abordées

- Sport et santé : état des lieux ;
- Étirements souplesse ;
- Équilibre et prévention des chutes ;
- Abdominaux et dos ;
- Anatomie et renforcement musculaire ;
- Cardio training et santé.
- Renforcement musculaire
- Squelette

Préparation de la mise en stage et du rapport de stage.

Lieux de stage possibles : toute structure proposant de l'APA encadrée par un enseignant en APA. (Association, SSR, secteur hospitalier, maison sport santé, centre ressource)

Évaluation

100 % CC

Plusieurs CC de 10' à 60' portant sur les connaissances de cours et le travail demandé sur le médicosportsanté.

Bibliographie :

Rapport INSERM 2008 et 2019

Rapport INSERM 2014

Rapport ONAPS 2019

Médicosportsanté 2020

UE 14 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité**ECUE 14.1 : Physiologie cardio respiratoire**

Nombre ECTS : 5

Volume horaire : 18 h CM + 6 h TD

Compétences visées :

L'objectif de cet enseignement est la connaissance et la compréhension du fonctionnement cardio-respiratoire en relation avec l'exercice physique, ainsi que les modifications de ces systèmes après un entraînement de longue durée. L'étudiant devra être capable de mettre en relation ses connaissances théoriques et son vécu lors de sa propre pratique physique.

Contenus

Étude du système cardio-vasculaire et respiratoire. L'anatomie et le fonctionnement des deux fonctions (circulation - respiration) seront abordés successivement. Mesurer l'impact de l'activité physique sur ces dernières.

LE SANG

- I. Les fonctions du sang
- II. Composition du sang
- III. Réactions homéostatiques

L'APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE

- I. Le cœur : Anatomie, Battement cardiaque (ECG - phénomènes mécaniques), Débit cardiaque
- II. Le système vasculaire : Artères, artérioles, capillaires, veines
- III. La régulation cardio-vasculaire
 1. Régulation automatique du débit cardiaque
 2. Régulation extrinsèque : Système cardio-modérateur (parasympathique) Système cardio-accélérateur (sympathique)
 3. Régulation de la vasomotricité
- IV. Adaptations cardio-vasculaires à l'exercice physique (FC, VES, Qc, Qs, PA)
- V. Adaptations cardio-vasculaires à l'entraînement aérobic (cœur, VES, FC, Qc, Qs, PA, volume sanguin, globules rouges)
- VI. La consommation maximale d'oxygène

LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

- I. Introduction
- II. Anatomie fonctionnelle du système respiratoire
- III. Mécanique de la respiration
- IV. Volumes respiratoires et épreuves fonctionnelles
- V. Respiration externe, échanges gazeux pulmonaire
- VI. Régulation de la respiration
- VII. La ventilation au cours de l'exercice
- VIII. Le coût en oxygène de la ventilation
- IX. Les adaptations du système respiratoire à l'entraînement aérobic
- X. Ventilation et performance

Évaluation**Modalités d'évaluation pour le régime normal**

Contrôle continu 50 % écrit 1 h

Contrôle continu 50 % écrit 2 h

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire

Contrôle continu 100 % écrit 2 h

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % 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
 Monod et Flandrois *Physiologie du sport* Masson
 Garnier et Rouillon *Biologie appliquée au sport*. Amphora
 Doutreloux J.-P. *Physiologie et Biologie du sport*. Ed. Vigot
 Lamendin, Courteix *Biologie t pratique sportive*. Abrégé Masson

ECUE 14.2 : Psychologie des apprentissages

Nombre ECTS : 4

Volume horaire : 18 h CM + 3 h TD

Compétences visées :

L'objectif de cet enseignement est de permettre à l'étudiante ou l'étudiant de définir, de comprendre et d'optimiser le processus d'apprentissage afin de faire des choix étayés et éclairés sur sa pratique d'intervention.

Contenu des cours :

Cet enseignement s'appuie sur celui de Licence 1^{re} année. Il est composé de quatre parties.

1. Généralités
 - a. Définitions
 - i. Qu'est-ce qu'apprendre ?
 - ii. Habileté
 - iii. Tâche
 - iv. Activité
 - v. Performance
 - b. Conceptions
 - i. Empreinte sur la cire molle
 - ii. Béhaviorisme
 - iii. Constructivisme
 - iv. Socio-constructivisme
2. Transfert d'apprentissage
 - a. Définition et types de transferts
 - b. Mesure
 - c. Effets de différentes variables
 - d. Dynamique du transfert d'apprentissage
 - e. Métacognition
3. Structures mnésiques et fonctionnement cognitif
 - a. Modèle de la mémoire (Atkinson & Shiffrin, 1968)
 - b. Modèle de la Mémoire de travail (Baddeley et Hitch, 1974)
 - c. Optimisation du processus de mémorisation
4. Les quatre piliers de l'apprentissage
 - a. L' Attention
 - b. L' Engagement actif
 - c. Le Retour d'Information
 - d. Le Sur-Apprentissage

Évaluation

50% CC+50% CT

Bibliographie :

Dehaene, S. (2018). Apprendre ! : les talents du cerveau, le défi des machines. Odile Jacob.

UE 15 : Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APS

ECUE 15.1 : Histoire EPS. Contexte socio-économique

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM + 3 h TD

Compétences visées :

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

Contenu

L'objectif de cet enseignement vise à vous donner une " photographie " aussi vaste que possible de l'évolution des pratiques corporelles au cours du XX^e siècle.

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

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

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

Des textes complémentaires aux cours magistraux devront être lus et éclaireront les données apportées.

Évaluation :

50%CC :

Cet exercice est un moyen de vérifier les connaissances en cours de construction ; il viendra après 5 semaines de cours dispensé ; le sujet sera composé d'une question à développer (introduction et une partie)

50% CT :

Sujet de synthèse type dissertation.

Il s'agit de :

- Présenter l'enjeu et l'objet de votre réflexion, analyser, définir, interpréter les mots clefs
- **ARGUMENTER**, en montrant par des propositions et des exemples choisis et sélectionnés que votre analyse constitue une réponse à la question posée selon trois blocs argumentaires (société, école et méthodes en EP)

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Mêmes modalités

Évaluation pour la session de rattrapage :

Mêmes modalités

Bibliographie :

Andrieu G. (1990) *L'EP au XXe siècle : une histoire des pratiques*. Librairie du sport

Arnaud P. (1981) *Le corps en mouvement* Ed. Privat

Baudrillard J. (1970) *La société de consommation*

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

Clément J. P et Herr M. 1993- *Identité de l'éducation physique scolaire au XXe siècle*, Ed AFRAPS

Clément, Defrance, Pociello (1994) *sport et pouvoirs au XXe siècle*, Ed Pug

During B. (1981) *La crise des pédagogies corporelles*, Ed. Scarabée

Thibault J. (1972) *EP et sport 1870-1970*, Ed. Vrin

UE 16 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA**ECUE 16.1 : Menu Badminton, Volley Ball, Musculation**

Nombre ECTS : 2
27 h CM + 54 h TD

Badminton**Compétences visées :**

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

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

Contenu des cours :

Acquérir les connaissances liées et à l'évolution de l'activité badminton (règles, variables didactiques)

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

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

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

Percevoir 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 chaussures de salle à semelles claires.

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

CC1 : 20 % Co-intervention (sur un thème de séances ciblées en fonction d'objectifs techniques et tactiques – Cf continuum de formation)

CC2 : 40 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire

CC2 : 60 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

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 Pas 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 dès le service Regarde l'adversaire pour le déséquilibrer Utilise la notion de " crise temporelle " Est capable de renverser le jeu en sa faveur tactiquement
Niveau 5 17 20	Un classement en fédération serait d'actualité Coups précis et efficaces Utilise le déséquilibre de l'adversaire pour conclure l'échange

Bibliographie :

Bats C. (1996) *Le badminton en EPS* CRDP Bretagne.

Gomet D. 2003 *Badminton*, Vigot

Louchat H. *Badminton en milieu scolaire* DD UNSS (62)

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

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 (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 ;
- 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.

Démarche d'enseignement

Confronter l'étudiant à des situations qui rencontrent la logique interne de l'activité. Les liens entre théorie, technique et didactique se feront en s'appuyant sur le vécu et la pratique.

Pratique

- Dans le cadre d'un jeu à effectif réduit, augmenter la quantité de pratique, dynamiser le jeu et en clarifier les attentes ;
- privilégier le jeu en opposition à travers des situations de résolution de problèmes liées au rapport de force ;
- engager l'étudiant dans des alternatives de choix relatives à la lecture du jeu.

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

Théorie

Les contenus porteront sur :

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

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

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

Short et maillot obligatoires.

VOLLEY Niveaux de jeu

NIVEAU 1	RENVOI DIRECT (la cible est située et délimitée) " Je veux faire passer la balle de l'autre côté coûte que coûte "	0 à 5
NIVEAU 2	ATTAQUE IMMÉDIATE. (la notion de cible fluctuante est intégrée) " Je veux mettre la balle là où l'adversaire n'est pas. Je vise les espaces libres. Je fais courir l'adversaire. "	6 à 9
NIVEAU 3	ATTAQUE DIFFÉRÉE. Il devient plus rentable de construire une attaque smashée. Le système de jeu avec Retour sur l'Aile opposé est mis en place. Le registre tactico-technique s'enrichit de la frappe de balle en suspension	10 à 14
NIVEAU 4	DIFFÉRENCIATION DES ESPACES ET TEMPS D'ATTAQUE Augmentation de la puissance et de la régularité à l'attaque. Les appels de balle sont effectués dans différentes zones et différents temps. L'augmentation du potentiel d'attaque nécessite la mise en place d'une ligne de contre.	15 à 18
NIVEAU 5	COMBINAISON SPATIO-TEMPORELLE DES ALTERNATIVES D'ATTAQUE Mobilité et répertoire gestuel caractéristiques d'une pratique soutenue La multiplicité des types d'attaques nécessite la mise en place un système à deux rideaux défensifs coordonnés (contre et défense basse)	19 à 20

Bibliographie

- Bonnefoy, g. Lahuppe, H. & Né, R. (1997). Sports collectifs. Jouer en équipe. Collège et Lycées. Handball, volley-ball. Paris : Éditions Actio.
- Éloi, S. (2000), Représentations mentales et acquisition d'habiletés tactiques en volley-ball : Effets comparés de deux cycles d'enseignement. *Revue Science et motricité* no 40, 22-31.
- Éloi, S. & Uhlrich, G. (2001), Contribution à la caractérisation des sports collectifs : les exemples du volley-ball et du rugby. *Revue STAPS* no 56, pp. 109-126.
- Éloi, S., Laborie, p. & Schmitt, J-M., (1998) “ *Les fondamentaux de l'observation – Analyse du jeu et statistiques* ” Fédération Française de Volley-ball (Ed.), (80 pages).
- Éloi, S. (1990), Logique d'intervention didactique et logique d'action en volley-ball. In M. CLOES (Ed.), *La recherche en volley-ball*, Liège, 51-55.

Musculation

Compétences visées :

Être capable d'assurer les différentes étapes de la prise en charge de différents publics. Evaluer, construire un programme, mettre en oeuvre les séances, corriger les placements, assurer le suivi du programme. Les publics pourront relever d'une prescription médicale ou ne présenter aucune pathologie et viser des objectifs de remise en forme.

Contenu de cours

Thèmes abordés :

- Les effets de l'activité physique sur la santé et l'activité physique adaptée
- Les effets de l'âge sur le sportif et sur le sédentaire
- L'activité des seniors
- L'échauffement, les étirements, la souplesse, le relâchement
- La planification
- L'endurance
- La force, La puissance, L'explosivité
- L'effort intermittent
- Les gainages
- Le surentrainement
- La blessure
- La proprioception – l'équilibre
- Les courbatures, l'hydratation, la récupération
- L'alimentation (l'équilibre alimentaire, l'équilibre acido-basique), la perte de poids

La respiration, les gym douces

Evaluation:

Modalités d'évaluation pour le régime normal

CC1 : 20 % Co-intervention (sur un thème de séances ciblés en fonction d'objectifs techniques et tactiques – Cf continuum de formation)

CC2 : 40 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire

CC2 : 60 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

ECUE 16.2 : Rugby

ECTS : 2

Volume horaire : 9 h CM 18 h TD (18 heures de pratique et 6 x 1 h 30 de théorie)

Caractéristiques communes aux sports collectifs :

L'atteinte de la cible adverse et la protection de sa propre cible, dans le cadre de l'interaction entre deux groupes restreints engagés dans un affrontement codifié, pour conquérir une balle et marquer.

Compétences visées :

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

Démarche d'enseignement

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

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

Pratique

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

Théorie

Les contenus porteront sur :

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

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Crampons moulés ou chaussures de tennis (semelles plates), vieux pantalon de survêtement ou short, protège-dents. Maillot fourni en échange d'un chèque de caution restitué en fin de cycle.

3/ :

Cadre général de l'évaluation pratique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Tournoi. Opposition non mixte à 10 x10 dans la mesure du possible, sur un terrain de 80 m x 45 m. 2 matches de 15', en jouant à deux postes différents. Coup d'envoi en drop, et jeu au pied autorisé (offensif court, ou défensif à 5 m de sa ligne d'essai). Remarque : l'épreuve pratique dans le cadre du menu d'APSA consistera à des situations d'opposition aménagées en fonction des caractéristiques des étudiants et notamment du nombre de filles et de garçons.	Chaque étudiant est observé en tant que porteur de ballon, non porteur en attaque et défenseur. La note de maîtrise d'exécution consiste à situer les étudiants dans l'un des niveaux de jeu présentés ci-dessous. Elle est relativisée par la performance individuelle lors des épreuves, en classant les joueurs au sein des niveaux.	La moyenne correspond au niveau 3

NIVEAUX	COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES	NOTE
NIVEAU 1 Débutants Jeu groupé anarchique et succession d'actions individuelles	PDB Satellites ayant de l'appréhension : se débarrassent du ballon dès qu'ils le reçoivent, pas de progression voire recul sous la menace adverse. Fonceurs, ballon devant, tête en avant ; agressivité non contrôlée pour quelques uns. Courses latérales de contournement, réception/transmission à l'arrêt. NP Les satellites se placent souvent à l'opposé du ballon lors des lancements de jeu, font des courses d'accompagnement (parfois devant le PDB ou rarement à distance de passe), et gravitent autour de la grappe (spectateurs). Les autres font des courses dans le sillage du PDB mais souvent hors de portée de passe; ils participent peu aux luttes collectives pour pousser ou arracher le ballon. Défenseur Satellites évitent le contact en défense. Les autres agrippent le PDB aux épaules ou attrapent le maillot.	0 à 2
NIVEAU 2 Débrouillés Jeu en relais et regroupement organisé	PDB Avance sans vitesse, ou court en travers, ou s'enferme dans un mur de défenseurs. Conserve le ballon au contact mais ne peut le libérer. La passe freine ou désoriente le mouvement (s'arrête pour transmettre vers l'arrière quand il est pris, passes en cloche et lentes ou explosives). NP Courses de soutien dans l'axe du porteur, à distance de passe ; reçoit peu de ballons. Se positionne en périphérie du regroupement, sans se lier vraiment, en poussant avec les mains ou de profil avec les épaules, corps droit. Certains luttent au cœur du regroupement. Défenseur : Ceinturent en restant debout (bloquent) ; récupèrent des ballons libres ou arrachent dans les bras.	3 à 5
NIVEAU 3 Initiés Double logique combattre / éviter	PDB Privilégie un type de jeu (alterne bons et mauvais choix). Avance ou fait avancer l'équipe : la course s'inscrit dans le mouvement vers la cible adverse, passe quand il est pris pour assurer les relais, ralentit pour contrôler/passer. Conserve le ballon : percute en protégeant son ballon et libère vers les partenaires en se tournant quand il est pris (debout ou au sol). NP Adapte sa course à celle du PDB en offrant un soutien à hauteur (relais), avec réception du ballon en mouvement; soutien pour conserver le ballon en poussant et en engageant la face et les épaules dans les luttes collectives. Défenseur Arrache le ballon dans les bras, ceinture et met au sol, début de plaquage.	6 à 8
NIVEAU 4 Confirmés Utilisation des trois formes de jeu et phases de conquête à effectif réduit	PDB Reconnaît le type de défense préétablie et choisit une forme de jeu adaptée : s'engage dans un espace libre; percute (passe-percussion ou percussion-passe) ; fixe à distance (court dans l'axe, dose sa vitesse de course , la passe assure la continuité du mouvement) ; commence à botter. Perçoit et négocie les sumombres. NP Choisit ses trajets de soutien en fonction du placement défensif et de la course du PDB : soutien au près, dans l'axe ou latéralement (choix individuels p/r à des situations de jeu bien identifiées) ; adapte sa vitesse pour recevoir et transmettre en mouvement. Assure son rôle dans les phases de conquête. Actions de poussée efficaces dans les regroupements (fait avancer l'équipe ou gagner la ballon), ou est disponible à côté du regroupement. Défenseur Plaquages en subissant l'impact. S'intègre à la structuration du premier rideau défensif (ligne qui monte ensemble)	9 à 11
NIVEAU 5 Experts scolaires Alternance et continuité du jeu de mouvement (TVF) et phases de conquête	PDB Perçoit les placements défensifs en cours d'action et s'adapte en jouant sur les points faibles. Crée de l'incertitude pour la défense (crée des sumombres, varie ses actions, organise des combinaisons sur les phases de lancement...) et crée des déséquilibres dans le RF. Utilise des passes variées (au contact, longues et vissées...) et le jeu au pied (court par-dessus le rideau défensif pour récupérer le ballon, ou dégagement défensif). NP Polyvalence de rôle et placement intégré dans l'action offensive avec une répartition dans l'espace ou au ballon. Déblayages efficaces et sécuritaires. Défenseur Plaque et récupère le ballon (ou le joueur le plus proche récupère) ; s'intègre dans la montée défensive en coordonnant ses actions avec ses partenaires sur le premier rideau (vitesse, placement, orientation), ou en assurant une couverture en 2 ^e rideau.	12 à 14
NIVEAU 6 Spécialiste de club de bon niveau	Conduites caractéristiques d'une pratique de club depuis plusieurs années, équivalente à un bon niveau national jeunes (Reichel) ou fédérale 2 voire plus. <ul style="list-style-type: none"> - Assure la continuité du jeu de mouvement (bons choix, maîtrise des 3 formes de jeu, soutien adapté), et maîtrise le travail au poste (ex. conquêtes, combat pour les avants, coups d'envoi...). - Création d'incertitude (combinaisons tactiques, création de sumombres ...). - Placages offensifs. 	15 à 16

Modalités d'évaluation pour le régime normal

CC1 : 20 % Co-intervention (sur un thème de séances ciblés en fonction d'objectifs techniques et tactiques – Cf continuum de formation)

CC2 : 40 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire

CC2 : 60 % évaluation écrite (sujet d'une heure)

CC3 : 40 % pratique avec différents niveaux de compétences techniques et tactiques

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

Bibliographie :

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

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

Collinet, S., Nérin, J.Y. (2003). Rugby " De l'école aux associations ", éd Revue EPS.

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

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

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

Gimenez, A., Quilis, A. (1990). *Le rugby : une pratique sociale, un objet culturel et un moyen de formation pour l'éducation physique de tous les enfants*, Éducation physique et didactique des APS, AEEPS.

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

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

Sarthou J.J. (1997)., *À la conquête du rugby*, PUF.

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

ECUE 16.3 : Natation**Compétences visées :**

Gérer son potentiel énergétique en anaérobie lactique sur une épreuve de 100 m crawl ;

Contenu des cours :

La logique d'enseignement s'appuie sur la natation, activité de performance, et le sauvetage (*mention Education et Motricité*), en référence aux pratiques fédérales. L'enjeu fondamental de la natation sportive consiste à gérer son potentiel pour optimiser sa performance, en référence aux techniques de nage et de virage réglementairement définies.

Quelle que soit la nage, des problèmes fondamentaux devront être résolus :

Construire des appuis efficaces

Se déséquilibrer et s'équilibrer

Contrôler sa respiration et s'immerger

Fournir une intensité maximale et la contrôler

Ces problèmes se posent souvent sous forme d'exigences contradictoires. Ils demandent de construire des solutions motrices de plus en plus élaborées, spécifiques à chaque nage et à la pratique du sauvetage.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Maillot et bonnet de bain obligatoire, lunettes de natation conseillées.

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

Contrôle continu 100%.

Modalités d'évaluation pour les étudiants en régime dérogatoire

Pratique natation 40% (note sur 20 points)

Contrôle continu écrit CC2

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

Précisions :

Contrôle continu uniquement (100% CC) :

Pratique physique 40%

Contrôles théoriques 60% (CC1 30% et CC2 30%)

Le contrôle continu portera exclusivement sur la partie natation

CC1 : Épreuve de connaissance de la réglementation de la natation sportive (sous forme de QCM)

Les points principaux de la réglementation des nages doivent être connus et maîtrisés. Le sujet renverra à une interrogation directe sur ces points.

CC2 : épreuve écrite relative à l'intervention

Contrôle écrit d'1 h. Le sujet renvoie à l'analyse d'un problème que le nageur rencontre. Elle sera fondée sur l'ensemble des connaissances techniques et scientifiques en relation avec les propriétés du milieu aquatique. Les situations d'apprentissage proposent des contenus d'enseignement en cohérence avec la précédente analyse.

CC3 : Épreuve pratique de 100 m crawl

Objectif visé : apprendre à gérer son entraînement afin de réaliser une performance sur un 100 m crawl.

La note est attribuée selon le barème joint.

Le règlement est le suivant :

La distance de 100 m est à nager continuellement en CRAWL Le crawl est défini comme une nage ventrale alternée, avec un retour aérien des bras.

Les voies respiratoires sont immergées la plupart du temps.

L'inspiration est réalisée durant un coup de bras au maximum.

Au virage, une seule inspiration est autorisée.

Dans le respect du règlement de la FINA, la règle du " un départ " sera appliquée.

Le non-respect de ce règlement entraînera la division de la note la note sur 20 par 2

Évaluation de la pratique (note ramenée sur 14 points)

Barème 100m crawl

	Garçons	Filles	
NOTE	100*	100	NOTE
20	1'02,8	1'08,7	20
19	1'04,7	1'10,8	19
18	1'06,7	1.13	18
17	1'08,7	1'15,2	17
16	1'10,8	1'17,5	16
15	1'13	1'19,8	15

14	1'15,2	1'22,3	14
13	1'17,5	1'24,8	13
12	1'19,8	1'27,3	12
11	1'22,3	1.30	11
10	1'24,8	1'32,7	10
09	1'27,3	1'35,5	09
08	1.30	1'38,4	08
07	1'32,7	1'41,4	07
06	1'35,5	1'44,6	06
05	1.37	1'46,1	05
04	1'38,4	1'47,7	04
03	1'39,9	1'49,3	03
02	1'41,4	1.51	02
01	1'42,9	1'52,7	01
00	1'43,4	1'54,4	00

Évaluation de la maîtrise d'exécution (6 points)

Retrait de points de pénalité sur un « capital maîtrise » de 6 points :

- Départ : départ non réglementaire -2 pts / Coulée non réalisée -1 pt
- Virages : absence de coulée -2pts / coulée trop courte -1pt
- Respiration : respiration non aquatique (avec phases d'inspiration longue) -2pts

Exemples de sujets :

Comment l'évolution de la natation s'opère-t-elle au cours du siècle précédent ?

Donner les raisons pour lesquelles il faut nager à allure régulière, quelle que soit la distance parcourue.

Après avoir expliqué sur quel processus énergétique se réalise un 100 m, vous construirez une série pour travailler cette filière énergétique. (Il faut au préalable donner le temps de votre nageur).

Après avoir expliqué les principes à respecter pour construire une série, vous analyserez les difficultés et vous proposerez une situation d'apprentissage pour améliorer le nageur suivant : Sa performance sur 100 m brasse est de 1'20" il part en 35" et revient en 45".

Vous expliquerez ce qui caractérise chacune des différentes périodes de l'histoire de l'enseignement de la natation.

Bibliographie

D. CHOLLET, Natation sportive -Approche scientifique. Editions Vigot

D. CHOLLET, Nager un crawl performant, Amphora

N. GAL , Savoir nager. Une pédagogie de la natation. " De L'école aux associations ". Revue EPS

Pelayo P., Maillard D., Rozier D., Chollet D. Natation au collège et au lycée. " De L'école aux associations ". Revue EPS

L'ensemble des articles parus dans la revue EPS, concernant les activités aquatiques et la natation

SEMESTRE 4**UE 17 : Maîtriser les outils de communication****ECUE 17.1 : Anglais**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

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.u-pec.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 suffire à vous faire progresser. Entraînez-vous en regardant films et séries en VO, écoutez la radio, lisez la presse régulièrement.

Compétences visées : Les cinq compétences langagières seront évaluées selon les niveaux du cadre Européen (CECRL).

Compréhension de l'écrit :

Comprendre les principaux arguments et dégager la problématique dans un article de presse.

Localiser des informations et les réunir afin d'accomplir une tâche spécifique. Tenir compte du paratexte (source du document, date de publication)

Comprendre l'explicite et l'implicite dans un article de presse et identifier le point de vue du journaliste.

Comprendre le schéma argumentatif d'un texte.

Compréhension de l'oral :

Comprendre les points principaux d'un document audio et vidéo exprimés dans une langue standard.

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

Savoir reformuler l'essentiel du message entendu.

Expression écrite :

Écrire une lettre personnelle ou un journal intime décrivant une expérience et des sentiments.

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

Faire la synthèse d'informations ou d'arguments et donner son point de vue.

Rédiger un essai de 300 mots minimum en développant une argumentation et en justifiant son point de vue.

Expression orale en continu

Raconter l'intrigue d'un livre ou d'un film (ou extrait) de façon détaillée et articulée.

Décrire une situation, une expérience ou un événement (réels ou imaginaires), 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 sans lire de notes.

S'adresser à un public spécifique en étant clair, précis et structuré.

Interaction orale :

Au cours ou à la suite d'une brève production orale en continu, répondre à des questions complémentaires de détail.

Réagir à ce qui vient d'être dit et commenter brièvement le point de vue d'autrui.

Être capable de produire un dialogue sensé sans lire de notes.

Contenu des cours :

Lire, comprendre et résumer des textes authentiques (presse, extraits littéraires, post de blogs)

Écouter et rendre compte d'audio authentiques (radio, extraits vidéo, interviews)

Rédiger des synthèses, donner son opinion sur un dossier et savoir argumenter.

Parler en interaction (dialogue, scènes de théâtre)

Parler en continu sans lire de notes et en étant compris. (présentations personnelles, commentaire sur document)

Révisions de points grammaticaux.

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 pourront être ramassés et évalués. En cas de non présentation des documents de travail, vous serez exclus du cours et cette absence sera comptabilisée.

Documents :

– **Dictionnaires :**

Évitez Google traduction ou Reverso qui ne fournit aucun contexte et est erroné la plupart du temps !
wordreference (gratuit et en ligne) permet d'écouter les mots.

L'anglais du sport (deux exemplaires présents au staps) et de nombreux dictionnaires à la BU.

- **Grammaire :** De nombreux ouvrages à la BU à consulter pour faire le point sur un aspect précis.
- **Informations :**

UK	US
http://www.bbc.co.uk/ http://www.guardian.co.uk/ http://www.thetimes.co.uk/tto/news/ http://www.economist.com/	http://www.nytimes.com/ http://www.washingtonpost.com/ http://www.latimes.com/

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

Évaluations du contrôle continu

- Deux interrogations de vocabulaire et de structures clés par semestre sur 10
- 1 compréhension écrite sur table
- Deux Compréhensions audio dans le semestre
- Production Orale en Interaction : soit un dialogue sur thème vu en cours mais sans lecture de notes, soit un débat
- Production Orale en Continu : 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.

Évaluation pour le régime dérogatoire : Épreuve : Écrit

Évaluation pour la session de rattrapage : Épreuve : Écrit.

UE 18 : Développer une argumentation avec esprit critique

ECUE 18.1 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/ 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 18.2 : Analyse des pratiques via le numérique

3 ECTS 12 h TD

Description

Cet enseignement vise à entrer dans une démarche d'analyse et de compréhension d'une pratique (gymnastique, judo, basket-ball, hand-ball, foot-ball, escalade, natation, danse, rugby...)

Il s'agira d'observer différents niveaux de pratique, d'en comprendre leur diversité et de construire des outils d'observation afférents afin de faire des propositions (situations d'apprentissages, construction de modules d'évaluation.)

Objectif

Dans la continuité des cours dispensés dans les technologies des APSA, la méthodologique de l'observation est structurée autour du groupement d'activité. Les étudiants peuvent choisir l'APSA support pour leur travail de conceptualisation et d'observation.

Compétences visées : formalisation

- Construire des outils méthodologiques (cadre) pour observer l'activité :
 - Outil d'observation de l'activité de l'élève
 - Outil d'observation de l'action de l'élève
- Mobiliser et exploiter des connaissances au service d'une analyse :
 - Analyser les données pour déterminer le profil du sportif et cibler l'obstacle prioritaire et l'objectif de transformation.
 - Analyser les données pour identifier les contenus technico-tactique qui font défaut lors de la réalisation d'une action et cibler ce que l'élève doit transformer
- Apprendre à rédiger une réponse
 - Rédiger en suivant un plan d'écriture (méthodologie)

Évaluation 100% CC 2 questions (Meso micro)

L'évaluation porte sur l'APSA choisie lors de l'enseignement.

L'étudiant devra, à l'aide d'une grille d'observation critériée, analyser le comportement moteur d'un sportif lors d'un combat/assaut.

- L'une sur l'activité
- L'autre sur l'action

Pour le régime général : productions écrites

Pour le régime dérogatoire : production écrite

Pour la session de rattrapage : production écrite

UE 19 : Agir en tant d'acteur responsable au sein d'une organisation

ECUE 19.1: Régulation et accompagnement de stage

ECTS : 3

Volume horaire : 9 h TD

Compétences visées :

Appréhender les différentes facettes d'un secteur professionnel spécifique. A partir d'une évaluation déjà réalisée par un professionnel, conception et prise en charge partielle de patients sous la responsabilité du tuteur.

Modalités :

La pré professionnalisation se déroule individuellement, au sein d'une structure de prévention ou de réadaptation fonctionnelle, sous la responsabilité d'un conseiller tuteur (professionnel de l'activité physique adaptée ou paramédicale, kiné, ergo ou psychomotricien), qui doit être une véritable personne ressource. Ce stage se réalise sur la période de Toussaint à fin avril, pour une durée minimale de 40 heures. Toutes les modalités sont possibles (stage massé sur une période de vacances ou présence hebdomadaire dans la structure). Il consistera à mieux connaître ce secteur de professionnalisation, à concevoir un véritable projet et à intervenir ponctuellement sur le terrain sous la responsabilité du tuteur. L

Le rapport de stage :

Les informations relatives à la constitution du dossier seront données au premier semestre lors du cours sur la préprofessionnalisation et un onglet spécifique sur EPREL sera ouvert afin que chaque étudiant ait les informations relatives à la construction de ce document

ÉVALUATION : 100% CT

Note du rapport 50 %

Note de la soutenance 50 %

UE 20 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité

ECUE 20.1 : Diététique et nutrition

3 ECTS

18 h CM 3 h TD

Compétences visées :

L'objectif de cet enseignement est d'appréhender l'importance de la nutrition d'une façon générale pour la santé.

Contenu :

1. Les différents nutriments de l'alimentation : rôles et structures des différents nutriments énergétiques, vitamines et minéraux
2. Principes de la nutrition de l'adulte : Les dépenses énergétiques de l'organisme
Apports nutritionnels, régulation pondérale et composition corporelle
3. Le système digestif
Anatomie, physiologie et fonctions du système digestif
4. Équilibre hydrominéral
Pertes hydrominérales et exercice physique.
Hydratation et réhydratation avant, pendant et après exercice.
Effets d'une déshydratation
5. Alimentation et nutrition en fonction de différentes populations
Aliments fonctionnels
Apports ergogéniques
6. Études des régimes alimentaires
7. Recommandations et sécurité alimentaire

Évaluation : 50% CC 50%CT

Contrôle continu (50%) : écrit. Questions de cours.

Contrôle terminal (50%) : écrit. Questions de synthèse. Connaissances acquises et capacités d'analyse, de rédaction et de réflexion. Faculté à mettre en relation des connaissances fondamentales en physiologie avec la réalité du terrain.

Bibliographie :

Boisseau N. *Nutrition et bioénergétique du sportif*. Ed. Masson

McArdle W. D., Katch F. I. et Katch V. L. *Nutrition et performances sportives*. Ed. De boeck

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

ECUE 20.2 : Biomécanique du mouvement

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM et 3 h TD

Compétences visées :

Décrire et comprendre le mouvement à l'aide de notions de base de mécanique appliquées au corps humain :

- distinguer les mouvements de l'ensemble du corps et de ses parties ;
- construire une rigueur d'analyse ;
- permettre une approche qualitative (description des observations) et quantitative (résolution de problèmes simples) du mouvement en situation et du geste sportif.

Contenu des cours :Les **cours magistraux** consistent à aborder les bases théoriques et méthodologiques de l'analyse du mouvement, en s'appuyant sur l'utilisation des concepts de mécanique appliquée au mouvement du corps humain :

Rappel des bases mécaniques et mathématiques

- Référentiels, éléments de géométrie vectorielle, trigonométrie...
- Lois de la mécanique classique (lois de Newton...)

Équilibre statique

- Forces, moments de force
- Résolution de cas caractéristiques (ex. maintien segmentaire...) : application du principe fondamental de la statique (généralisation de la 1ère loi de Newton ou principe d'inertie)

Approche cinématique du mouvement

- Déplacement, vitesse, accélération (grandeurs moyenne et instantanée)
- Analyse de mouvements caractéristiques (ex. trajectoires du centre de gravité d'un corps, trajectoires paraboliques aériennes...)

Approche dynamique du mouvement

- Principe fondamental de la dynamique (généralisation de la 2ème loi de Newton), mouvements de translation et de rotation, accélérations linéaires et angulaires
- Forces de réaction du sol, application de la 3ème loi de Newton : principe des actions réciproques ou principe d'action-réaction
- Impulsions, quantités de mouvement (linéaire et angulaire), moment cinétique (mouvements au sol, mouvements aériens...)
- Lectures de courbes (ex. saut en extension sur plateforme de forces...)

Approche énergétique du mouvement

- Travail, puissance, énergie cinétique, énergie potentielle

Les **travaux dirigés** permettent aux étudiants de poursuivre les applications des concepts et exemples abordés en cours sur des illustrations et cas concrets d'analyse biomécanique du mouvement.**Matériel nécessaire** : feuilles, stylos, crayons, gomme, règle graduée, équerre, calculatrice (pour opérations et fonctions trigonométriques classiques : +, -, x, /, sin, cos, tan...)**Évaluation :****Modalités d'évaluation pour le régime général :**

Contrôle continu intermédiaire (50 % ; écrit 1 h) et contrôle terminal (50 % ; écrit 2h)

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire :

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

Modalités d'évaluation pour la 2^e session (rattrapage) :

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

Bibliographie :Allard P., Dalleau G., Begon M., Blanchi J.-P. (2011) *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*. 3e édition. Ed. Fides EducationAllard P. et Blanchi J.-P. (2000) *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*. 2e édition. Ed. Décarie, Vigot.Grimshaw P. et Burden A. (2010) *Biomécanique du sport et de l'exercice*. Ed. De Boeck Supérieur.Begon M., Allard P., Dalleau G. (2012) *Tague ce livre de biomécanique*. Ed. TheBookEdition.Lepers R. et Martin A. (2007) *Biomécanique*. Collection L'essentiel en sciences du sport. Ed. Ellipses.Van De Vorst A. (1991) *Introduction à la physique*. 1. Mécanique. Ed. De Boeck-Wesmael.

UE 21 : Analyser l'environnement social, institutionnel et humain de la pratique des APSA

ECUE 21.1 : Interventions en santé

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM 6 h TD

Notre société est largement interpellée sur les problématiques de santé publique résultant de l'évolution de nos modes de vie et de travail, ainsi que sur le vieillissement de la population. Face à cette réalité, l'activité physique se présente comme la solution efficace à condition qu'elle soit adaptée aux réalités des publics. Ces nouveaux publics focalisent l'attention des traditionnels acteurs du sport, mais sont aussi à l'origine de propositions spécifiques dans différents secteurs de la vie économique et sociale. Ainsi, l'état s'efforce de jouer son rôle en impulsant et en déléguant la mise en œuvre de plan (PNNS). L'école, via l'EPS, tente de faire des adultes de demain des actifs éclairés, autonomes et responsables. Les fédérations olympiques sont toutes engagées dans des plans d'action en faveur du développement d'une pratique de loisir au service de la santé. Les fédérations non compétitives ou affinitaires affinent leur projet afin de se démarquer de la concurrence et conquérir de nouveaux adhérents. Le secteur privé adapte également ses offres pour gagner des parts de marché, des sociétés spécialisées dans la santé et le bien être investissent le monde de l'entreprise. Les propositions en direction des EHPAD se développent un peu partout.

Compétences visées :

Connaissance et compréhension des politiques de santé publique en matière de sport santé, en particulier la stratégie nationale sport santé 2021-2024 et sa mise en œuvre à différents niveaux :

- la législation ;
- les formations et les différents professionnels pouvant intervenir ;
- la plateforme « monbilansportsanté » et le dispositif prescriforme ;
- la place de la santé à l'école, au collège, au lycée et à l'université ;
- le sport et la santé au sein du mouvement sportif : le médicosportsanté ;
- le sport et la santé dans le monde du travail ;
- le sport et la santé dans le secteur privé ;
- les projets en direction des seniors.

Au-delà de ces grandes catégories, il s'agira de donner aux étudiants, des illustrations très concrètes des actions et interventions qui peuvent être réalisées. L'objectif à terme est de permettre à chacun, quel que soit son parcours de licence, de prendre conscience des compétences à acquérir et de se donner les moyens d'être opérationnel en face à face pédagogique, dans au moins un de ces secteurs.

Évaluation : 50% CC 50% CT

Le CC se fera sur un qcm portant sur les connaissances relatives aux différents cours.

Le CT portera sur la capacité de l'étudiant à analyser la systémique d'un contexte.

Bibliographie :

Loi de modernisation de notre système de santé : 26 janvier 2016

Décrets d'application : sport sur ordonnance, 30 décembre 2016 et 1^{er} mars 2017

Stratégie nationale Sport Santé 2019- 2024

Monbilansportsanté

Étude Goodwill

Programmes écoles, collèges, lycées

ECUE 21.2 : Enseignement, éducation, intervention

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM et 3 h TD

Compétences visées :

Être capable de comprendre les enjeux actuels qui traversent le système éducatif. L'étudiant devra porter une analyse argumentée sur certains thèmes (par exemple : l'autonomie, la citoyenneté, la compétence, la culture, .etc.). Ces thèmes donnent l'occasion de questionner les rôles, les missions, les obligations, des enseignants et des élèves.

La réflexion attendue doit appréhender la complexité et l'interaction des éléments qui participent à l'action éducative.

Contenu des cours :

Étudier le fait éducatif sous ses aspects généraux.

Cette étude s'appuiera sur des réflexions d'auteurs, des synthèses d'ouvrages, des restitutions d'expériences ou de recherches.

L'analyse portera sur les divers aspects de l'acte d'enseignement. Celui-ci peut se décrire par l'interaction de trois paramètres : - l'enseignant – les élèves – le savoir à acquérir

Ce jeu de relation forme ce qu'il est convenu d'appeler le triangle didactique ou pédagogique. C'est lui qui servira de fil conducteur pour l'organisation du cours.

Analyse de la relation : Enseignant – Savoir (Cheminement didactique)

Cette première partie permettra de faire le point sur les problèmes posés par l'énoncé des objectifs d'apprentissage, la différenciation entre connaissances, compétences et savoirs, l'évaluation, et l'identification des compétences de l'enseignant dans la mise en œuvre de ces données.

Analyse de la relation : Élèves – Savoir (rapport à l'apprentissage)

Avec cette partie nous verrons les problèmes qui sont les plus au centre des réflexions actuelles. En effet c'est dans cette dimension que se joue en grande partie les problèmes de l'échec scolaire et la nécessité pour le système éducatif de prendre en compte les caractéristiques des élèves et leur rapport à l'école en général, à la culture, aux savoirs, à l'apprentissage.

Analyse de la relation : Enseignant – Élèves (relation pédagogique)

Cette dernière partie mettra davantage l'accent sur les problèmes de médiation, de communication, sur la manière dont l'enseignant régule la relation aux élèves, l'organise ou en subit les effets. Nous porterons aussi un regard sur quelques aspects de la dynamique de groupes et donc sur ce qui se joue dans la relation des élèves entre eux.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu. Question de cours alimentée par des références bibliographiques

Contrôle terminal. Sujet de synthèse. 2 h

Le but de cet exercice n'est pas de restituer un maximum de connaissances par un étalage et un déballage de données juxtaposées et empilées. Ce type de stratégie conduit toujours à des notes catastrophiques.

Vous devez donner du sens à ce que vous écrivez pour répondre au sujet posé ...de manière explicite. Ce n'est pas au correcteur de deviner que vous prenez en compte le libellé et les mots clefs du sujet

- **PRÉSENTER** l'enjeu et le sujet : analyser, définir, interpréter, opposer, les mots clefs ;
- **ORGANISER** les diverses facettes de votre démonstration avec un plan cohérent et une logique de pensée rationnelle.
- **ARGUMENTER**, en montrant par des propositions et des exemples choisis et sélectionnés que votre analyse constitue une réponse à la question posée ;

En bref, montrer que les données du cours sont mobilisées à bon escient, pour éclairer un sujet particulier.

Enfin il n'est pas interdit de personnaliser les analyses, soit en approfondissant par des lectures, soit en utilisant vos expériences d'animation, d'enseignement.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Idem contrôle terminal

Évaluation pour la session de rattrapage :

Idem contrôle terminal

Exemples de sujets :

2006 – Comment peut-on aider et guider les élèves sans les rendre pour autant totalement dépendants de l'enseignant ?

2007 – “ Devenir plus compétent ”. Montrez comment cette nécessité s'affirme aujourd'hui au sein de l'acte éducatif et d'enseignement.

2007 – Tout acte éducatif et d'enseignement suppose de s'appuyer sur un système de valeurs.

2008 – La notion de **COMPÉTENCE** traverse l'ensemble des réflexions sur l'acte d'enseignement. Caractérissez cette idée et montrez comment l'enseignant peut la prendre en compte à travers des exemples concrets.

2008 – Montrez comment le jeu des interactions verbales peut prendre une part importante dans l'acte d'enseignement.

Bibliographie :

Sld. Ruano-Borbalan J.C. (1998). *Éduquer et Former*. Éditions Sciences Humaines.

Meirieu P. (1987). *Apprendre...oui, mais comment*. Éditions ESF.

Reboul O. (1980). *Qu'est-ce qu'apprendre ?* PUF.

Altet M. (1997). *Les pédagogies de l'apprentissage*. PUF.

Forquin J.C. (1996). *École et Culture*. Éditions De Boeck Université.

Charlot B. Bautier E. Rochex J.Y. (1992). *École et savoir dans les banlieues et ailleurs*. Armand Colin.

Cornu L. Vergnion A. (1992) *La didactique en question*. CNDP. Hachette Éducation.

Merle P. (1996). *L'évaluation des élèves*. PUF

Méard J. Bertone S. (1998). *L'autonomie de l'élève et l'intégration des règles en Éducation Physique*. PUF

Sld. Darnis F. (2010). *Interaction et apprentissage*. Editions EP.S

Sld. Rey J. P. (2000). *Le groupe*. Editions EP.S

Sld. Ubaldi J.L. (2005). *Les compétences*. Editions EP.S

Rochex J.Y. (1995). *Le sens de l'expérience scolaire*. PUF

UE 22: Technologies des APSA

ECUE 22.1 : Sports de nature (stage)

ECTS 2

Volume horaire 24 h TD

Compétences

Découvrir et intégrer sur le temps d'un stage bloqué les compétences nécessaires à la pratique d'une activité de pleine nature en privilégiant les activités pouvant être pratiquées avec les adultes relevant d'une prescription médicale ou visant des objectifs de santé, loisir, bien être

Condition et déroulement du stage

Ce stage d'une semaine de pratique de pleine nature se déroulera, si l'ensemble des conditions sont réunies, au sein de structures permettant la pratique d'activité en relation avec les objectifs visés ?

Les conditions d'organisation seront précisées par l'enseignant responsable du stage.

Si les conditions ne sont pas réunies, un nouveau lieu et de nouvelles activités vous seront présentés au cours de l'année universitaire.

Évaluation

Contrôle terminal.

Écrit pendant le stage comprenant une partie générale et une partie spécifique en fonction des activités pratiquées.

Contrôle continu (pratique).

Évaluation de séquences d'intervention sur différents types de publics.

2^e session

La note de pratique est reconduite et vous devez repasser la partie théorique

ECUE 22.2 : Pratiques aérobies

ECTS : 2

Volume horaire : 9 h CM 18 h TD

Contexte

Les pratiques aérobies font partie des recommandations de l'OMS en matière d'activité physique au service de la santé. Tout comme les exercices contre résistance, qui complètent ces recommandations, les arguments scientifiques pour les justifier se multiplient. Les sciences et plus particulièrement les sciences du vivant ont largement fait la démonstration des effets positifs d'une pratique régulière sur les différentes composantes de l'organisme. Pour le praticien, il est nécessaire de les connaître. Mais on notera néanmoins que, si la question du pourquoi est abondamment éclairée, la question du comment reste entre les mains des pédagogues.

Sur le plan historique, se sont bien les entraîneurs qui par empirisme, ont progressivement retenu les procédés qui s'étaient révélés les plus efficaces. Le bon sens et les modèles scientifiques du moment ont au fil du temps, tenté d'apporter un peu de légitimité et de rationalité aux pratiques de terrain.

Enfin, on peut être frappé de constater qu'en matière d'entraînement, la problématique de la motivation soit relativement peu abordée. Même pour un sport difficile, on a souvent tendance à considérer que l'entraîné est prêt à tout supporter pour atteindre ses objectifs. C'est essentiellement dans le milieu de l'EPS que de nombreuses initiatives ont été et sont encore présentées pour répondre à la diversité des mobiles des élèves.

Compétences visées :

Lorsqu'un professionnel de l'encadrement des activités physiques et sportives utilise les pratiques aérobies avec des publics qui relèvent d'une prescription médicale, ou des publics qui visent l'entretien, le plaisir ou le loisir, c'est bien ces deux catégories de connaissances qui doivent être mobilisées. C'est en étant capable d'emprunter tantôt au domaine médical, tantôt au domaine pédagogique qu'il sera possible de convaincre, de justifier, d'engager puis de maintenir dans l'activité ces publics en question. Sur le terrain, il sera nécessaire de guider, d'accompagner et de conseiller les pratiquants. Tels sont les compétences adossées à cet enseignement.

Thématiques abordées :

- Histoire des légitimations scientifiques, les relations entre les sciences et les méthodes
- Effets des pratiques aérobies du l'organisme : ce que l'on sait aujourd'hui.
- Inscrire la pratique dans la durée : les leviers motivationnels.
- La méthodologie de l'entraînement : entretien et développement des ressources aérobies
- Interpréter les ressentis, prévenir les blessures.
- Quelques outils pédagogiques.

Évaluation**50% CC, 50% CT**

CC : 2 épreuves

Maîtrise des allures : 10 points

Temps au 200 m

Barème	10 km/h	12 km/h	15 km/h
Opt			
1 pt	1'22	1'09	54"
2pts	1'19	1'06	52"
3pts	1'16	1'04	50"
4pts	1'14	1'02	49"
5pts	1'12	1'	48"
4pts	1'10	58"	47"
3pts	1'08	56"	46"
2pts	1'05	54"	44"
1pt	1'02	51"	42"
Opt			

Tirage au sort de 2 allures sur 3

Réaliser la meilleure performance sur 30' de course :
10points

Barème	Filles	Garçons
10	6 000m	7 500m
9	5 800M	7 200m
8	5 600m	6 900m
7	5 400m	6 600m
6	5 200m	6 300m
5	5 000m	6 000m
4	4 800m	5 700m
3	4 600m	5 400m
2	4 400m	5 100m
1	4 000m	4 700m
0		

CT : Écrit 2 h : Élaboration d'un programme de prise en charge d'un public ou d'une personne.**Thématiques TD : organisation non contractuelle**

Cours 1 : De la marche à la marche athlétique, éducatifs déroulés, test 6' marche, compteur de vitesse

Cours 2 : Le reconditionnement à la course, situations de double tâche (travail appuis et gainage)

Cours 3 : échauffement 10', travail sur les allures : 12 x 200 m (tableau)

Cours 4 : échauffement 15', tests VMA (4 groupes, test D Mercier, 45/15, Léger navette)

Cours 5 : Choix d'une allure pour le 30' + mise en place de tests

Cours 6 : échauffement 15', travail sur les allures : 15 x 200m (tableau) + Thématique péda public sédentaire (étirements)

Cours 7 : Travail 3 x 10' + thématiques péda (gainage abdo)

Cours 8 échauffement 20', travail sur les allures : 9 x 200m (tableau)+ Thématique péda public sédentaire (RM)

Cours 9 : Travail 2 x 15' + thématique péda (Séance énergétique)

Cours 10 : simulation évaluation allures et 30'

Cours 11 : Évaluation 1 : allures

Cours 12 : Évaluation 2 : 30'

Thématiques pédagogiques :

- Étirements
- Gainage abdominaux
- RM
- Séance énergétique (un contenu et une illustration sur une situation)

Différentes catégories de publics :

- Sport sur prescription-obésité
- 50/60 ans sédentaires sans pathologie
- Athlètes retour de blessure
- Runner corpo préparant un 10 km

ECUE 22.3 : Menu danse, natation, foot ball

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 27 h CM + 54 h TD

Danse**Compétences visées :**

- Construire une motricité spécifique dans le cadre d'une conversation dansée ;
- Affiner sa relation à l'autre dans la construction d'un duo ;
- S'approprier les principes de construction chorégraphique du projet des " cartes postales chorégraphiques " initié par Dominique HERVIEU.

Contenu des cours :

Poursuivre le travail engagé en première année en favorisant une meilleure prise de conscience des pouvoirs expressifs du corps et en multipliant les déclencheurs afin que l'étudiant puise dans différents registres pour créer de nouvelles formes corporelles.

L'enjeu est donc de :

- passer à une maîtrise plus importante du mouvement dansé (mise en place d'un répertoire gestuel étendu – travail autour des familles de formes telles que les tours, les chutes, les sauts et les portés) ;
- passer à un travail d'écoute plus précis (jouer sur l'alternance unisson, laché-rattrappé- contre point) ;
- passer à un travail stylisé plus défini (choisir un propos, le décliner en fonctions des paramètres du mouvement) ;
- construire un duo fonctionnant comme une conversation dansée dans laquelle les étudiants choisissent des procédés chorégraphiques afin de favoriser la mise en perspective d'un dialogue à la fois fonctionnel et symbolique.

Les supports de travail pourront être diversifiés : travail en grand groupe ou petit groupe, travail sur la base de l'outil vidéo, utilisation d'œuvres de chorégraphes : cartes postales chorégraphiques filmées dans le cadre du projet de Dominique HERVIEU initié en 2006

Les connaissances théoriques sont exposées en amphithéâtre et regroupées selon différentes thématiques :

- thématiques historiques et culturelles : quelles danses dans la société, quels choix artistiques circulent actuellement ?
- thématiques didactiques : analyse de l'activité : sa logique interne, ses problèmes fondamentaux, sa logique d'organisation possible dans le milieu scolaire.

L'idée est de comprendre les enjeux à pratiquer cette activité dans le cadre d'une formation scolaire devant favoriser le développement et la construction d'un élève épanoui.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Tenue nécessaire à la pratique d'une activité sportive.

Évaluation pour le régime normal :**Contrôle continu :**

Épreuve 1 : Présentation d'un duo évalué sur 12 points

ÉPREUVE	MODALITES	CRITERES	NIVEAU D'EXIGENCE
Composition collective	3 séances de construction chorégraphique de 2 heures auxquelles une séance d'évaluation fait suite	<ul style="list-style-type: none"> – Lisibilité du projet. – Développement et cohérence du propos établir une conversation dansée – Choisir des procédés de composition afin de créer du dialogue entre danseurs. – Gestion de l'énergie par rapport au projet – Renforcement et enrichissement des relations entre danseurs. – Engagement moteur et émotionnel personnel 	<p>La moyenne est obtenue quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 – L'énergie est modulée en fonction du propos chorégraphique
En duo			
2'30 à 3'30			

Épreuve 2 : Construction d'une vidéo évaluée sur 8 points

Le duo construit en cours est dansé dans un lieu emblématique et spécifique ; toutes les modalités de mise en œuvre de cette vidéo seront précisées en cours.

Contrôle théorique final

Questionnement autour des thématiques explicitées en cours et analyse de problèmes ou comportements types repérés et définis en cours.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Les étudiants devront présenter un duo répondant aux exigences présentées en cours et fournir un DVD présentant ce même duo dans un lieu emblématique (il leur aura été fourni un support vidéo spécifique pour les guider dans leur travail).

Évaluation pour la session de rattrapage :

Présentation d'un duo noté sur 20 qui devra répondre aux mêmes modalités que l'évaluation en CC (duo construit en cours selon les exigences des cartes postales chorégraphiques).

Bibliographie :

Delga, Flambard, Le Pellec, Noe, Pineau, De Saint Jores, (1989) Méthodologie et didactique des APS, AFRAPS
Orssaud " Choisir des formes de danses ou plutôt s'appuyer sur leur sens ? " Revue contre-pied n°13, Contre-pied n° 16

Stepheson Danteny La danse du photographe ou deux mises au point sur l'infini, ed A Colin

Seners, Mourier-Baudet Réaliser des actions à visées artistiques ou esthétiques, ed Vigot

Natation et activités aquatiques

Compétences visées :

- Gérer son potentiel énergétique dans le cadre d'activité aquatique de santé (natation santé et autres activités aquatiques).
- Être capable d'organiser l'enseignement d'activités aquatiques à des fins de santé

Contenu des cours

La logique d'enseignement s'appuie sur la « natation santé » et des activités aquatiques (aquagym, aquaboxing, aqua-jogging, aquabiking, ...).

L'enjeu fondamental de cet enseignement est d'identifier et de maîtriser les paramètres constitutifs des activités afin de les adapter aux publics visés (fréquence cardiaque spécifique au milieu aquatique, utilisation du matériel, application des principes biomécaniques et relatifs à la mécanique des fluides, ...).

Matériel ou tenue spécifique nécessaire

Maillot et bonnet de bain obligatoire, lunettes de natation conseillées, palmes de natation facultatives.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu : Théorie (% note finale)

CC1 (30 % note finale)

Contrôle écrit des connaissances sur une activité aquatique pratiquée.

CC2 (30 % note finale)

Contrôle continu sur l'intervention dans les activités aquatiques dans le cadre du sport santé

La présentation d'une séance complète d'une des activités aquatiques proposée constituera l'épreuve d'évaluation.

L'évaluation portera sur la pertinence et la justification des propositions pédagogiques.

Contrôle continu en pratique

CC3 (40% note finale)

Contrôle continu sous la forme d'une épreuve à dominante performative en natation

Évaluation pour le régime dérogatoire :

CC2 et CC3

Évaluation 2^e session :

Contrôle terminal écrit 1 h

Exemple de sujet :

Dans le cadre d'un cours d'aquagym pour des personnes âgées, vous proposerez un ensemble de 5 exercices constitutifs d'une séance à visée de santé. Vous devrez justifier vos propositions au regard de données physiologiques, anatomiques, techniques et biomécaniques.

Bibliographie :

J.M Lamarque. Aquajogging, aquamoving, Aquarunning. Rééducation, préparation physique, remise en forme en milieu aquatique. Désiris. 2001

M. Nienaber. Gymnastique aquatique. Vigot. 2001

B. Hélie, Aquacardioscult. Chiron. 2009

L'ensemble des articles parus dans la littérature sportive ou scientifique concernant les activités aquatiques et de la natation

Football**Compétences visées :**

Adapter ses intentions tactiques et capacités techniques au rapport de force.
 Animer des situations d'apprentissage dans un contexte aménagé.
 Organiser les paramètres de la situation selon les caractéristiques des joueurs.
 Intégrer les TICE à des fins de pilotages d'activités d'enseignement/apprentissage.

Contenu des cours :**Étude des fondamentaux :**

Les principes d'efficacité des différentes phases de jeu.
 La motricité du footballeur (euse) et les cadres d'analyse.
 Les situations d'apprentissage/d'entraînement en football.
 Étude des procédures d'intervention en football :
 Les effets des variables pédagogiques sur la motricité du footballeur (euse).
 La gestion de la charge de travail et de l'intensité à l'entraînement.
 Les consignes et leurs effets sur l'activité du joueur.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Crampons moulés ou stabilisés
 Protège-tibias
 Survêtement/short/tenue de pluie...
 Tenue à adapter selon les conditions climatiques.

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

100% Contrôle continu
 60% théorie
 CC1 Intervenir dans un contexte aménagé
 CC2 Contrôle de connaissances
 40% pratique
 CC3

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire

100% Contrôle continu
 60% théorie (contrôle de connaissances sur convocation)
 40% pratique sur convocation

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

100% théorie

Évaluation pour le régime normal :

CC1 : De l'intervention : 30%
 Avant : 8Pts, préparation et justification de l'intervention
 Pendant : 10Pts, gestion de l'espace, du temps, des consignes, des contenus
 Après : 2Pts, bilan et prospective
 CC2 : Des connaissances : 30%
 Mobilisation des connaissances technologiques, règlementaires, scientifiques pour analyser, expliquer et justifier des procédures d'intervention dans un contexte d'apprentissage.
 CC3 : De la pratique : 40%
 Adapter ses intentions tactiques aux différents contextes.
 S'impliquer dans un projet de jeu collectif en assumant différents rôles.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

CC1+CC2 : sur convocation.

Modalité d'évaluation pour la session de rattrapage :

100% contrôle théorique. Écrit 1 h.

Exemple de sujet :

En quoi l'analyse de ces espaces de jeu peut-elle expliquer certains principes de l'animation offensive ?
 En quoi ce dispositif peut-il être mobilisé pour faire travailler des principes d'efficacité de l'animation offensive ?

- Vous décrierez ces principes pour chacune des phases de jeu ?
- Vous expliquerez les liens entre aménagement du dispositif, les consignes que vous proposeriez aux joueurs et ces principes d'efficacité ?

Cette situation a pour objectif de travailler le démarquage pour des joueurs de niveau 1 :

- Expliquez pourquoi cet objectif peut-il être atteint au regard des caractéristiques des joueurs de ce niveau ? (3 pts).

Bibliographie

ERIC DUPRAT : « enseigner le football en milieu scolaire et au club », (ACTIO,)2007).

PHILIPPE ROY, « enseigner le football en milieu scolaire », dossier eps N°68, (revue eps,2006.

MIRCO VISENTINI, « Entraîneur de football, les systèmes de jeu », (actio, 2009).

JF GREHAIGNE, « l'organisation du jeu en football », (actio, 1993).

ERIC MOMBAERTS, « de l'analyse du jeu à la formation du joueur, (actio, 1992).