



**UFR SESS – STAPS**

# **LIVRET DE L'ETUDIANT L2**

**LICENCE STAPS  
MENTION EDUCATION ET MOTRICITE**

**ANNEE UNIVERSITAIRE  
2021 – 2022**

# SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE.....	3
SEMESTRE 3.....	5
UE 12 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION.....	5
ECUE 12.1 : Anglais .....	5
ECUE 12.2 : TICE Le traitement des données .....	7
UE 13 : PROFESSIONNALISATION.....	8
ECUE 13.1 Projet professionnel enseignement primaire.....	8
UE 14 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE.....	9
ECUE 14.1 : Physiologie cardio respiratoire .....	9
ECUE 14.2 : Psychologie des apprentissages .....	11
UE 15 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA ...	12
ECUE 15.1 : Pratiques scolaires et non scolaires des APSA .....	12
UE 16 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA .....	14
ECUE 16.1 Badminton.....	14
Basketball .....	19
ECUE 16.2 Natation .....	22
ECUE 16.3 Rugby .....	25
ECUE 16.4 Judo.....	29
SEMESTRE 4.....	35
UE 17 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION.....	35
ECUE 17.1 : Anglais .....	35
UE 18 : ANALYSER ET DEVELOPPER UNE ARGUMENTATION AVEC ESPRIT CRITIQUE .....	36
ECUE 18.1 Option d'ouverture ou FFSU .....	36
ECUE 8.1 : Analyse des pratiques via le numérique .....	37
UE 19 : AGIR EN TANT QU'ACTEUR RESPONSABLE AU SEIN D'UNE ORGANISATION .....	38
ECUE 19.1 : Régulation et accompagnement de Stage .....	38
UE 20 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE.....	39
ECUE 20.1 : Diététique et nutrition.....	39
ECUE 20.2 : Biomécanique du mouvement.....	40
UE 21 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA ...	42
ECUE 21.1 : Enseignement et éducation .....	42
ECUE 21.2 : Interventions d'adaptation entretien santé .....	44
UE 22 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA TECHNOLOGIES DES APSA .....	45
ECUE 22.1 : Sports de pleine nature .....	45
ECUE 22.2 : Escalade.....	46
ECUE 22.3: Danse .....	50
ECUE 22.3 : Gymnastique Acrobatique .....	52
ECUE 22.4 : Athlétisme.....	53
ECUE 22.5 : Course d'orientation (CO) .....	56

## Présentation générale

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

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

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

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

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

### **Avertissements**

**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<sup>e</sup> année constitue une étape d'approfondissement.**

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

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

Notamment, arrivés en L3 de nombreux étudiants mesurent, un peu tard, qu'ils n'ont quasiment aucune référence bibliographique et sont un peu effarés lorsque les listes d'ouvrages à consulter se déroulent et s'accumulent. Donc, s'il y avait un conseil à donner pour cette 2<sup>e</sup> année c'est bien celui de **LIRE**.

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

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

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

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

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

**Le passage en 2<sup>e</sup> année constitue aussi une étape importante de validation du choix de la mention choisie**

La particularité de cette année est d'affiner ses connaissances dans les blocs de compétences ciblées.

Cette mention doit vous permettre de connaître les milieux d'intervention du champ des APSA. Ultérieurement elles favoriseront des choix d'orientation et de détermination des différents secteurs professionnels. Équipe d'encadrement

**Responsables de la promotion Licence 2 : Jeanne RIZZA** (Bureau 108, Duvauchelle)

Directeur du département STAPS :	<b>Bénédicte RAQUIN</b> (Bureau 102, Duvauchelle)
Directeur des études :	<b>Guillaume DIETSCH</b> (Bureau 103, Duvauchelle)
Suivi de la scolarité :	<b>Antoine Léger</b> (Scolarité STAPS, Duvauchelle) 01 45 17 44 07 ou <a href="mailto:antoine.leger@u-pec.fr">antoine.leger@u-pec.fr</a>

## Semestre 3

### UE 12 : Maitriser les outils de communication

#### ECUE 12.1 : Anglais

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

Afin de vous donner des outils nécessaires en anglais, langue incontournable dans le monde d'aujourd'hui les cours s'articulent autour de plusieurs supports et visent plusieurs 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 audio

##### L2 : Niveau CECRL B1

Je peux comprendre des conférences et des discours assez longs et même suivre une argumentation complexe si le sujet m'en est relativement familier. Je peux comprendre la plupart des émissions de télévision sur l'actualité et les informations. Je peux comprendre la plupart des films en langue standard.

#### Compréhension écrite

##### L2 : Niveau CECRL B2

Je peux lire des articles et des rapports sur des questions contemporaines dans lesquels les auteurs adoptent une attitude particulière ou un certain point de vue. Je peux comprendre un texte littéraire contemporain en prose.

#### Expression écrite

##### L2 : Niveau CECRL B2

Je peux écrire des textes clairs et détaillés sur une grande gamme de sujets relatifs à mes intérêts. Je peux écrire un essai ou un rapport en transmettant une information ou en exposant des raisons pour ou contre une opinion donnée. Je peux écrire des lettres qui mettent en valeur le sens que j'attribue personnellement aux événements et aux expériences.

Expression orale en interaction

##### L2 : Niveau CECRL B2

Je peux communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance qui rende possible une interaction normale avec un locuteur natif. Je peux participer activement à une conversation dans des situations familières, présenter et défendre mes opinions.

#### Expression orale en continu

##### L2 : Niveau CECRL B2

Je peux m'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets relatifs à mes centres d'intérêt. Je peux développer un point de vue sur un sujet d'actualité et expliquer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.

Contenu des cours : Thèmes : Sport injuries, Sport and environnement, *The world of today*

Lire, comprendre et résumer des textes authentiques (presse, extraits littéraires, post de blogs) Écouter et rendre compte d'audio authentiques (radio, extraits vidéo, interviews)

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 : <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/>

**Évaluation****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)**

Une compréhension écrite et une expression écrite : 100 %,

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

Une compréhension écrite et une expression écrite : 100 %

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

Coordinatrice : [claire.guerlain@u-pec.fr](mailto:claire.guerlain@u-pec.fr)

Le mieux est de contacter directement l'enseignant de votre groupe. Pour chaque session voici le contact de l'enseignant référent

L2 S1			
Dérogatoire			
Rattrapage	Claire Guerlain : <a href="mailto:claire.guerlain@u-pec.fr">claire.guerlain@u-pec.fr</a>		
L2 S2			
Dérogatoire	Claire Guerlain		
Rattrapage	Claire Guerlain		

## **ECUE 12.2 : TICE Le traitement des données**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

### **Compétences visées**

#### **Contenus :**

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 éducation, 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)

### **ÉVALUATION**

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

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

#### **Modalités d'évaluation pour les étudiants en régime dérogatoire**

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

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

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

## **UE 13 : Professionnalisation**

### ***ECUE 13.1 Projet professionnel enseignement primaire***

ECTS : 3

Volume horaire : 10 h CM et 8 h TD

#### **Contenus**

Connaissance du système éducatif pour le premier degré. Organisation. Hiérarchisation.

Organisation de l'école maternelle et élémentaire - Objectifs – Instructions officielles – Cycles – Projet d'école.

EPS dans le premier degré. Enjeux. Place de l'EPS dans le système éducatif Objectifs à l'école maternelle et élémentaire

Instructions officielles : compétences par cycle – programme – domaine d'activité Élaboration des contenus d'enseignement

Projet EPS – Programmation – Progression – Séance - Évaluation

Préparation au stage pratique suivant l'inventaire, les installations, les classes. Méthodologie du rapport de stage

Attentes pour la soutenance orale.

#### **Évaluation**

##### **Modalités d'évaluation pour le régime général**

Contrôle Continu 1 20 % de la note finale travail sur les APSA

Contrôle Continu 2 80 % de la note finale évaluation écrite sur analyse de cas et connaissance des textes officiels

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

Contrôle Continu 2 100 % écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 % écrit 2 h



## **UE 14 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité**

### **ECUE 14.1 : Physiologie cardio respiratoire**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM et 3 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 Doureloux J.-P. *Physiologie et Biologie du sport*. Ed. Vigot Lamendin

Courteix *Biologie pratique sportive*. Abrégé Masson

## **ECUE 14.2 : Psychologie des apprentissages**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire 18h CM + 3 TD

### **Compétences visées :**

#### **L'objectif de cet enseignement est :**

- d'appréhender les principales notions et théories en psychologie des apprentissages, de connaître les facteurs cognitifs et psychosociaux de l'apprentissage ;
- de s'initier aux théories de l'apprentissage moteur et à leurs implications pour l'enseignement des APSA.

### **Contenu des cours :**

**Introduction : Définitions et approches théoriques de l'apprentissage**

**Facteurs cognitifs de l'apprentissage :**

**Les quatre piliers de l'apprentissage**

L'apprentissage  
L'engagement  
Le retour d'information  
Le Sur-apprentissage

**Apprentissage et motivation**

Définition  
Théorie du contrôle  
Théories des buts d'accomplissement  
Théorie de l'auto-détermination  
Le climat motivationnel

### **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 :**

- Boiché & Gernigon (2012). *La motivation en contexte sportif : Engagement, persistance et performance*. In G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la performance*, pp 153-166. De Boeck.
- Cury, F. & Sarrarin, P. (2001). *Théorie de la motivation et pratiques sportives*, État des recherches, Paris, PUF.
- Dehaene, S. (2012). *Les grands principes de l'apprentissage*. <http://www.college-de-france.fr/site/stanislas-dehaene/symposium-2012-11-20-10> h 00.htm
- Famose, J-P. (2001). *La motivation en éducation physique et en sport*, Armand Colin.
- Schmidt, R-A. (1993). *Apprentissage moteur et performance*, Paris, Vigot.

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

### ECUE 15.1 : Pratiques scolaires et non scolaires des APSA

Nombre ECTS : 6

Volume horaire : 18h CM et 6 h TD

#### Compétences visées :

Comprendre et s'approprier des contenus historiques (période allant de 1880 aux années 1960) mettant en avant les évolutions des pratiques scolaires et non scolaires des APSA.

#### CONTENU

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

Mais cette photo n'est pas figée ; il ne s'agira pas d'observer, ni de raconter un événement 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 événements 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 pour le régime normal

Contrôle terminal. Sujet de synthèse type dissertation où il s'agira de répondre à une hypothèse donnée en la développant autour des 3 axes de réponses (société, école et méthodes).

#### Évaluation

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

Contrôle continu 50 % écrit 1 h : 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)

Contrôle continu 50 % écrit 2 h

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)

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

Contrôle terminal 100 % écrit 2 h

#### 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 Herrr 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. VrinDesrosières 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



**UE 16 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA****ECUE 16.1 Badminton**

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD et 9 h CM

**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.

Conjointement à la pratique, les étudiants vivront une expérience d'intervenant dans un contexte aménagé afin de gérer une SA et jouer sur les variables didactiques au regard de l'activité du groupe :

- L'intervention se déroule par binôme dans un dispositif proposé par l'enseignant
- Elle répond à une commande du formateur qui a ciblé un thème de travail, un objet d'apprentissage dans l'activité Badminton et présenter la Situation d'apprentissage que le binôme devra faire vivre.
- Le groupe d'étudiant devra formaliser à l'écrit une fiche SA sur le modèle proposé par le formateur
- Le groupe devra présenter et mettre en œuvre la SA dans le cours suivant en respectant le temps qui leur sera imparti.

Le formateur centre son évaluation prioritairement sur :

- concevoir des situations d'apprentissage en ciblant des contenus adaptés à un objectif de leçon et une trame de formation défini par le formateur ;
- Organiser et présenter la SA par une communication efficace (clarté & cohérence des consignes inhérentes à la SA (démonstration, tableau...)) ;
- piloter la situation d'apprentissage dans un contexte aménagé (faire que ça tourne, impulser, encourage mais aussi intervient sur les contenus d'enseignement prioritaire.

**Contenu des cours :**

Acquérir les connaissances liées 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 : Short, chaussure de salle, raquette

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

CC1 : 30 % Co-intervention (sur un thème de séances ciblés en fonction d'objectifs techniques et tactiques – Cf continuum de formation)

CC2 : 30 % 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

## Épreuve 1 : Grille d'évaluation intervention badminton (30 %)

	N0 0-1,5pts	N1 Débutant 1,5-3pts	N2 Débrouillé 3-4,5pts	N3 Confirmé 4,5-6pts	N4-N5 compét dépassée
<b>Concevoir son intervention</b>	L'étudiant n'a pas construit la situation en amont. Il improvise et ne respecte pas l'objectif de travail ou le thème ciblé.	L'étudiant conçoit une situation peu cohérente avec la poursuite de l'objectif initial.	L'étudiant conçoit une situation compatible avec l'objectif de travail visé.	L'étudiant conçoit une situation cohérente et efficace au regard de l'objectif visé.	
<b>Organiser et animer une situation</b>	La situation est présentée de façon incomplète et maladroite. Durant la phase de travail, l'étudiant est "absent".	La situation est présentée de façon incomplète. Durant la phase de travail, l'étudiant se montre de façon trop ponctuelle.	La situation est bien renseignée. Durant toute la situation, l'étudiant accompagne les apprenants.	La situation est présentée selon plusieurs modalités. L'étudiant est capable de rythmer la situation en fonction de l'engagement des pratiquants et des objectifs d'apprentissage.	
<b>Conseiller et réguler les apprenants</b>	L'étudiant n'intervient jamais pendant son intervention.	L'étudiant intervient de façon trop ponctuelle. Ses régulations sont le plus souvent descriptives et/ou inadaptées aux problèmes rencontrés.	L'étudiant intervient souvent. Ses régulations sont ciblées et adaptées aux problèmes rencontrés par les pratiquants.	L'étudiant est toujours vigilant. Il sait interrompre le groupe et moduler ses stratégies de régulation en fonction des besoins des apprenants.	
<b>Ajuster la situation</b>	L'étudiant n'a pas construit de plan de situation.	L'étudiant suit son plan prévisionnel de situation. Il n'est pas capable de le faire évoluer in situ.	L'étudiant est capable de modifier à la marge son plan prévisionnel.	L'étudiant est capable de faire évoluer son plan prévisionnel de façon intelligente et opportune.	

Épreuve 2 : sujet écrit à partir des CM (30 %)

Cf sujet des années précédentes en ligne

Épreuve 3 : Pratique (40 %)

## PROTOCOLE D'ÉVALUATION PRATIQUE :

- L'étudiant dispute 6 sets de 21 points durant la séance d'évaluation.
- L'évaluation est organisée en S11 et S12 à partir de groupes de niveau de 4 joueurs (filles et garçons ensemble).
- Dans chaque groupe, l'étudiant dispute 3 matchs : pour chaque match, les 2 joueurs jouent un match de 2 sets de 21 points (il n'y a pas de 3<sup>ème</sup> set en cas d'égalité).
- Il est attendu des joueurs qu'ils adaptent leurs intentions tactiques ainsi que leur technique au profil adverse, notamment entre les 2 sets.

## Grille d'évaluation pratique L2 – Badminton (14pts)

	N0 : 0 – 4	N1 Débutant 4-8	N2 Débrouillé 8-12	N3 Confirmé 12-16	N4 et N5 Joueur classé 16 -20
<b>Intentions tactiques</b>	Cherche simplement à renvoyer le volant. Marque grâce aux fautes adverses	Cherche à rompre l'échange par l'espace ou vitesse	Cherche à rompre l'échange en combinant les dimensions spatiales et temporelles	Cherche à rompre l'échange en construisant des enchaînements d'actions adaptés au déséquilibre adverse	Gérer le rapport de force et adapte son intention de jeu au déroulement de l'opposition
<b>Frappes</b>	Frappes de face et/ou en position de déséquilibre	Frappes équilibrées mais peu variées	Frappes équilibrées et variées	Frappes équilibrés, variées et précise (régularité)	Frappes équilibrés, variées et masquées
<b>Déplacements, placement, remplacement</b>	Ne se replace pas, ou très peu	Déplacements et replacements aléatoires	Déplacements et replacements au centre du terrain	Déplacements et replacements au centre du jeu	Déplacements et replacements en fonction de l'effet sur l'adversaire (choisir une option)
<b>Trajectoires</b>	Trajectoires en cloche au centre du terrain	Trajectoires en cloche avec des volants atteignant le fond du court	Trajectoires variées	Trajectoires variées de façon systématique	Trajectoires variées et adaptée à l'évolution du rapport de force

EXEMPLE DE FICHE DE CONCEPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE :

- Le binôme conçoit et prépare sa situation en amont de la séance, à partir d'un thème de travail donné par l'enseignant
- L'enseignant évalue cette compétence sur 2 points



Badminton  
Fiche Situation d'Apprentissage



## Le 7 zones

**OBJECTIF :** Être capable de déplacer son adversaire pour jouer dans les espaces libres.

**BUT :** Fermer l'intégralité des zones de son adversaire avant lui

**CONSIGNES :**

- Sur un terrain de simple de badminton déterminer 7 zones (2 dans la zone avant, 2 dans la zone centrale, 2 dans la zone du fond et 1 sur le corps de l'adversaire.)
- Jouer les points normalement, si le volant tombe dans une zone vide directement, la zone est **fermé**. Sinon réaliser un match de 3 points le premier à 3 **ferme** la zone de son choix.
- Utiliser un **3<sup>ème</sup> élèves** qui note les zones fermées

**CHARGE DE TRAVAIL :**

- Match **au points** arrêter l'ensemble du groupe lorsqu'un groupe termine
- Ne pas dépasser 5' de jeu à résolution de problème

**INDICATEUR(S) DE REUSSITE :**

- Au moins 4 zones ont été fermé directement
- L'**adversaire** se déplace sur toute la surface du terrain.



**Niv Or**

- L'intégralité des zones sont fermées sur des zones vides

**Niv Argent**

- Les zones sont toutes fermées dont au moins 4/7 directement dans un espace libre


**Niv Bronze**

- les zones sont fermées mais par une majorité de zone fermé indirectement : + de 3 indirect

Sécu :



Badminton  
Fiche Situation d'Apprentissage



**OBJECTIF :**

**BUT :**

**CONSIGNES :**


**CHARGE DE TRAVAIL :**

**INDICATEUR(S) DE REUSSITE :**

**LES VARIABLES DIDACTIQUES :**

**CONTENU(S) D'ENSEIGNEMENT(S) :**

Sécurité :



**Niveau Or**

**Niveau Argent**

**Niveau Bronze**

Exemple de sujets :

Question 1 (10 points) :

- « En situation de match, vous constatez que le joueur ne parvient pas à atteindre la zone arrière du terrain »

Répondre à la question en respectant les 7 temps de la méthodologie

Question 2 (7 points) :

- Expliquer ce qu'on entend par crise temporelle en badminton et son intérêt dans le jeu ?

Respecter la structure méthodologique vu en cours

Question 3 (3 points) :

- Donnez-moi les contenus d'enseignement pour réaliser un smash ? (Attention réponse structurée)

**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

**Basketball**

Nombre : 2  
 ECTS :  
 Volume horaire : 18 TD et 9 CM

**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.

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

Théorie

Les contenus porteront sur :

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

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Chaussures de sport réservées à la pratique en salle à semelles claires (type tennis). Short et maillot obligatoires. 4 chasubles : une bleue, une banche, une orange et une noire.

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

Évaluation en 100 % CC : CC1 (20 %) : Contrôle des connaissances générales (règlement, histoire) sous forme de questionnaire  
 CC2 (40 %) : Un écrit de 30 min à 1 h sur la maîtrise des savoir-faire nécessaires à la performance et des contenus technologiques de l'activité à travers l'analyse de vidéos.

CC3 (40 %) : Situation d'opposition collective, sans mixité, 3 contre 3 sur ½ terrain 10' à 25'. Espace de jeu aménagé

**Modalités d'évaluation pour les étudiants en régime dérogatoire**

CC2 et CC3

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

CC 2

ÉVALUATION PRATIQUE BASKET-BALL L1 & L2

<b>NIVEAU 1 SEULEMENT LE PANIER</b>	P : passe en avant en ayant vu un espace libre, tir à l'arrêt peu équilibré, faible réussite, s'arrête dès que le défenseur le harcèle, marche pour s'orienter, arrête son dribble pour regarder le jeu NP : progresse à la même vitesse que le porteur de balle, attend la balle dans la raquette, +3s D : en défense ne prend en compte que son adversaire direct	0 à 5
<b>NIVEAU 2 PRISE EN COMPTE DES PARTENAIRES</b>	P : choisit entre la passe ou le dribble autour de la raquette, tire après arrêt et vise, ne pense pas toujours à jouer avec l'ancien porteur ou à utiliser le tir en course quand le CJD est libre NP : se déplace dans la raquette ou se démarque mais à contretemps D : en défense prend en compte son adversaire et le ballon	5 à 10
<b>NIVEAU 3 ENCHAINEMENT ET ANTICIPATION</b>	P : cherche la passe décisive, tire avec à propos, cherche le débordement 1c1, réalise la passe et va, fixe l'adversaire, contrôle son ballon, tire en course, pivote et utilise les deux pas pour tirer, s'équilibre, va au rebond NP : se démarque dans le CJD, rééquilibre l'attaque, joue avec le porteur D : en défense prend en compte son adversaire, le panier et le ballon	10 à 14
<b>NIVEAU 4 NIVEAU DÉPARTEMENTAL</b>	P : joue le 1c1, fixe l'adversaire, enchaîne tir, passe ou dribble, tire et marque souvent, change de main en dribble, passe ou tire après feinte, varie les types de tirs NP : sollicite le ballon, va au rebond en anticipant, démarque ses partenaires : écrans. Jeu entre non porteurs D : en défense joue l'aide défensive	14 à 16
<b>NIVEAU 5 NIVEAU RÉGIONAL</b>	P : crée de l'incertitude pour les adversaires, adapte ses intentions aux réponses des adversaires, engage le jeu entre non-porteurs, mobilise l'attention à l'opposé du ballon. NP : mobilité et répertoire gestuels caractéristiques d'une pratique de club. D : 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	16 à 18
<b>NIVEAU 6 NIVEAU NATIONAL</b>	P : lit le jeu adverse, au niveau collectif et individuel, et impulse des réponses adaptées. grand volume de manipulation permettant d'envisager une adaptation rapide et efficace au jeu adverse. NP : est capable de s'investir dans toute organisation collective et d'y être efficace à son poste de jeu. D : en défense et au rebond, anticipe sur les événements à venir ce qui permet une plus grande efficacité	18 à 20

**Exemples de sujets :**

L'attaque placée est une forme de jeu caractéristique d'un niveau de pratique scolaire. Décrivez le comportement des élèves : ce qu'ils savent faire et les difficultés qu'ils rencontrent.

À quel niveau de pratiquants correspond-elle ? De quels outils disposez-vous pour identifier cette forme de jeu ? (16 points)

Quelles sont les 4 tâches proposées par Pascale Dupré pour favoriser la prise de décision en basket-ball dans son article de la revue EPS numéro 289 ? (4 points)

**Critères d'évaluation** Appréciation de la pertinence et la précision des connaissances mobilisées, ainsi que leur mise en forme.

Niveau d'exigence La moyenne est obtenue quand l'étudiant répond à la question sans faire de contresens.

## Bibliographie

Basket-ball Le 3X3 une autre entrée pour la formation des jeunes, revue EPS 356.

Grosgeorge B., (1985) *L'entraîneur de basket*, Paris, Vigot, Bosc G., Poulain T. *Basket-ball, de l'école aux associations*, revue EPS,

Van De Velt M., (1997) *Évaluer, enseigner les pratiques de jeux collectifs, le basket-ball*, Mafpen, Montpellier. Articles de la revue EPS EPS 274: Poulain T., vaincre les défenses individuelles

EPS 289 : Dupré A., la prise de décision

Dossiers EPS n°78 l'élève débutant en EPS. Dossier EPS 81 l'élève débrouillé en EPS, dossier EPS 89 l'élève lycéen en EPS.

**ECUE 16.2 Natation**

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD et 9 h CM

**Compétences visées :**

- gérer son potentiel énergétique en anaérobie lactique sur une épreuve de 100 m crawl ;
- maîtrise technique du sauvetage.

**Contenu des cours :**

La logique d'enseignement s'appuie sur la natation, activité de performance, et le sauvetage (*mention Éducation 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 CC3 (40 %) (note de performance sur 14 points et de maîtrise d'exécution sur 6 points)

Contrôle continu écrit CC2 (60 %)

**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 (20 % note finale) :** 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 (40 % note finale) :** 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 (40 % note finale) :** 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 100m 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 entrainera la division de la note la note sur 20 par 2

### Évaluation de la performance (14 points)

Barème 100m crawl (note ramenée sur 14 points)

	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>	
<b>NOTE</b>	100*	100	<b>NOTE</b>
<b>20</b>	1'02,8	1'08,7	20
<b>19</b>	1'04,7	1'10,8	19
<b>18</b>	1'06,7	1'13,0	18
<b>17</b>	1'08,7	1'15,2	17
<b>16</b>	1'10,8	1'17,5	16
<b>15</b>	1'13,0	1'19,8	15
<b>14</b>	1'15,2	1'22,3	14
<b>13</b>	1'17,5	1'24,8	13
<b>12</b>	1'19,8	1'27,3	12
<b>11</b>	1'22,3	1'30,0	11
<b>10</b>	1'24,8	1'32,7	10
<b>09</b>	1'27,3	1'35,5	09
<b>08</b>	1'30,0	1'38,4	08
<b>07</b>	1'32,7	1'41,4	07
<b>06</b>	1'35,5	1'44,6	06
<b>05</b>	1,37,0	1'46,1	05
<b>04</b>	1'38,4	1'47,7	04
<b>03</b>	1'39,9	1'49,3	03
<b>02</b>	1'41,4	1'51,0	02
<b>01</b>	1'42,9	1'52,7	01
<b>00</b>	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 pts
- Virages : absence de coulée -2pts / coulée trop courte -1pt
- Respiration : respiration non aquatique (avec phases d'inspiration longue) -2pts

Sauvetage aquatique

Dans l'optique de valider le test d'aptitude de sauvetage aquatique (TASA) lors de l'année de Licence 3 et obligatoire pour accéder au Master MEEF EPS, les étudiants de la mention « Education et Motricité » bénéficieront d'une formation de base au sauvetage aquatique, qui ne sera pas évaluée.

### 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. Éditions 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



**ECUE 16.3 Rugby**

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 8 CM 24 h TD (18 heures de pratique et 4 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.

**Évaluation****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

**Cadre général de l'évaluation théorique**

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

**Contrôle continu****Épreuve théorique / 4 points**

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

**Épreuve pratique / 16 points**

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

**Cadre général de l'évaluation pratique**

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Tournoi. Opposition non mixte à 10 x 10 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
<b>NIVEAU 1</b> <b>Débutants</b> <b>Jeu groupé anarchique et succession d'actions individuelles</b>	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
<b>NIVEAU 2</b> <b>Débrouillés</b> <b>Jeu en relais et regroupement organisé</b>	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
<b>NIVEAU 3</b> <b>Initiés</b>	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	6 à 8

NIVEAUX	COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES	NOTE
<b>Double logique combattre / éviter</b>	(debout ou au sol). NP Adapte sa course à celle du PDB en offrant un soutien à hauteur (relais), avec réception du ballon en mouvement ; soutient pour conserver le ballon en poussant et en engageant la face et les épaules dans les luttes collectives. Défenseur Arrache le ballon dans les bras, ceinture et met au sol, début de plaquage.	
<b>NIVEAU 4 Confirmés</b>	PDB Reconnaît le type de défense préétablie et choisit une forme de jeu adaptée : s'engage dans un espace libre ; percute (passe-percussion ou percussion-passe) ; fixe à distance (court dans l'axe, dose sa vitesse de course, la passe assure la continuité du mouvement) ; commence à botter. Perçoit et négocie les surnombres.	
<b>Utilisation des trois formes de jeu Et phases de conquête à effectif réduit</b>	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)	<b>9 à 11</b>
<b>NIVEAU 5 Experts scolaires Alternance et continuité du jeu de mouvement (TVF) et phases de conquête</b>	PDB Perçoit les placements défensifs en cours d'action et s'adapte en jouant sur les points faibles. Crée de l'incertitude pour la défense (crée des surnombres, varie ses actions, organise des combinaisons sur les phases de lancement...) et crée des déséquilibres dans le RF. Utilise des passes variées (au contact, 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 Plaqué 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 <sup>e</sup> rideau.	<b>12 à 14</b>
<b>NIVEAU 6 Spécialiste de club de bon niveau</b>	Conduites caractéristiques d'une pratique de club depuis plusieurs années, équivalente à un bon niveau national jeunes (Reichel) ou fédérale 2 voire plus. Assure la continuité du jeu de mouvement (bons choix, maîtrise des 3 formes de jeu, soutien adapté), et maîtrise le travail au poste (ex. conquêtes, combat pour les avants, coups d'envoi...). Création d'incertitude (combinaisons tactiques, création de surnombres ...). Placages offensifs.	<b>15 à 16</b>

## Exemples de sujets :

### Sujet 1

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

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

### Sujet 2

Montrez comment l'évolution historique des règles du jeu et des techniques individuelles et collectives depuis le 19<sup>e</sup> siècle, illustre la permanence du dilemme suivant : préserver le combat et protéger les joueurs.

Illustrez vos propos par des exemples précis, et argumentez.

### Bibliographie :

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

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

Collinet, S., 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 16.4 Judo**

Nombre : ECTS : 2  
Volume horaire : 9 CM et 18 TD

**Activité lutte/judo****Description**

Obligatoires en Licence 1, la BF a permis aux étudiant(e)s de vivre une première expérience du combat dans des situations d'opposition particulièrement aménagées. En Licence 2, la programmation de l'activité judo comme activité optionnelle offre à certains candidats la possibilité d'approfondir leur « savoir combattre » tout en glissant sur une nouvelle forme de combat de préhension : le judo debout. Le travail engagé en L2 est directement en continuité avec le programme dispensé en L1 tant sur le plan de la pratique que de la théorie. Les enseignements de L1 sont donc indispensables pour le travail abordé en L2.

**Compétences visées**

Nous reprenons donc ici le continuum de formation décrit en L1 :

**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.

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

Si le nombre d'étudiants est suffisant, les TD se réaliseront dans un dojo. Dans ce cas, il faudra se munir d'une tenue adaptée :

Kimono de judo (judogi), d'une ceinture correspondant à son grade (blanche si débutant). Les filles doivent prévoir un Tee-shirt ;

NB : Les cheveux longs doivent être attachés. Prévoir des claquettes pour se déplacer à l'extérieur du tatami.

**Parcours de formation :**

Judo	
Savoir formaliser les techniques de projection et en comprendre les conditions d'efficacité ; Analyser les conditions de transmission et d'appropriation de ces techniques ; Savoir projeter et chuter sans risque en situation d'opposition libre (randori) ; Savoir enchaîner des actions offensives en exploitant et en créant des opportunités d'attaque.	
Les étudiants devront finalement développer des CCA :	
Attitudes	Se montre persévérant et combatif face à différents adversaires et ce, quelle que soit l'évolution du score Reste à l'écoute des réactions adverses et des conseils de ses partenaires pour pouvoir les exploiter. Prend en compte les remarques et modifie son engagement Arbitre et juge
Règle d'or	« Ne pas faire mal, ne pas se faire mal et dire quand on a mal »
Pré-requis sécuritaire	Permis de chuter Niv 2 (spécialité judo)
Connaissance	Les principes d'efficacité pour : Projeter Retourner Immobiliser Les principes d'action-réaction-action Le principe d'équilibre – déséquilibre en vue d'utiliser l'énergie de son adversaire Des techniques de projection – redoublement - enchaînement – combinaison – feinte.
Capacité	Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour l'immobiliser longtemps Saisir et imposer sa garde Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire, Combiner les actions en vue de provoquer une réaction que l'on pourra exploiter... Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou des projections debout Au sol, réaliser des retournements dans tous les axes Debout, réaliser des projections avant arrière et en rotation

Intervenir de façon opportune et affirmée par rapport aux actions importantes  
Conseiller et aider ses partenaires. Identifier les pts forts et faibles.

## Contenus

Cours pratiques : 12 x 1 h 30 TD	Cours théoriques : 6 x 1 h 30 CM
La sécurité (renversement, retournement, chutes, touches,) Principe d'action-réaction-action (enchaînement combinaison... feinte) La complexification des actions (direction, hauteur, coordination, stabilité) L'adaptation de l'attaque aux actions (déplacements, attaque...) du partenaire ; L'ouverture et l'opportunité L'organisation défensive (esquives, blocages, contre-attaques, attaques dans l'attaque) ; Arbitrage et rôle sociaux Vivre des SA différentes et les rattacher à des contenus de formation Concevoir et mettre en œuvre un échauffement adapté à une thématique	Intervenir dans les sports de combat Ancrage institutionnelle Continuum de formation scolaire Grandes étapes analysées pas à pas Les variables didactiques L'organisation des SA

### Évaluation

Contrôle continu (régime général)

Épreuve n° 1 30 % : Intervention – conception et prise en main d'un échauffement

Épreuve n° 2 30 % : QCM

Épreuve n° 3 40 % : Pratique

- Partie technique (6 pts) : Sous forme de yaka soku geiko, l'étudiant présente une démonstration technique avec un partenaire qu'il choisit.
- Partie randori (12 pts) : l'étudiant affronte en judo debout au moins 2 adversaires dans le cadre d'un combat à opposition modérée (8 pts + 2 pts pour le permis de chuter).
- Partie arbitrage/juge-observateur (2 pts) : l'étudiant arbitre l'un et/ou juge. Est évalué l'attitude et la pertinence de l'intervention/validation.

**NB** : Dans le cas où un étudiant n'aurait pas suivi suffisamment de cours de pratique judo (absence justifiée uniquement) ou si l'enseignant jugeait son niveau de pratique insuffisant (permis de chuter), une entrée dans l'évaluation par un combat au sol lui sera proposée. Cette logique s'inscrit uniquement dans la volonté de conserver l'intégrité physique des étudiants. (Cette logique pourra apparaître lors d'un combat si l'enseignant annonce « SOL »)

### Épreuve 1 : Grille d'évaluation intervention judo (30 %)

	N0 0-1,5 pts	N1 Débutant 1,5-3 pts	N2 Débrouillé 3-4,5 pts	N3 Confirmé 4,5-6 pts
<b>Concevoir son intervention</b>	L'étudiant <b>n'a pas construit la situation</b> en amont. Il improvise et ne respecte pas l'objectif de travail ou le thème ciblé.	L'étudiant conçoit <b>une situation peu cohérente</b> avec la poursuite de l'objectif initial.	L'étudiant conçoit une <b>situation compatible</b> avec l'objectif de travail visé.	L'étudiant conçoit une <b>situation cohérente et efficace</b> au regard de l'objectif visé.
<b>Organiser et animer une situation</b>	La situation est présentée de façon incomplète et maladroite. Durant la phase de travail, <b>l'étudiant est "absent"</b> .	La situation est présentée de façon incomplète. Durant la phase de travail, l'étudiant se montre de façon trop ponctuelle.	La situation est bien renseignée. Durant toute la situation, l'étudiant accompagne les apprenants.	La situation est <b>présentée selon plusieurs modalités</b> . L'étudiant est <b>capable de rythmer la situation</b> en fonction de l'engagement des pratiquants et des objectifs d'apprentissage.

Épreuve 2 : QCM à partir des CM (30 %)

En ligne

### Épreuve 3 : Grille savoir chuter L2 – judo (40 %)

	N0 0-1,5 pts	N1 Débutant 1,5-3 pts	N2 Débrouillé 3-4,5 pts	N3 Confirmé 4,5-6 pts
<b>Tombe sur projection simple et lâche le contrôle</b>	Projection contrôlée mais encore légèrement déséquilibrée	Projection équilibrée, sans perte de contrôle	Idem mais sur variété de TK avec LDS	Idem mais sur des TK explosives

<b>Lâche la saisie, la tête touche Chutes sur le coude Appréhension de la chute</b>	Ne lâche pas la saisie mais se crispe, le menton reste coller à la poitrine Signes d'appréhension de la chute	Aucune appréhension de la chute Saisie maintenue et menton poitrine	Idem mais sur variété de TK avec attitude défensive rapidement mise en oeuvre	Idem mais sur des TK explosives
---	--	--	---	---------------------------------

JUDO Situation d'évaluation = **Yaka soku Geiko** de 2 x 1 min 30 maximum debout et au sol, dont la liaison au sol pourra être abordée, après 15 mn de préparation avec un partenaire de son choix. Les candidats peuvent utiliser toutes les techniques acceptées dans le cadre du règlement de la Fédération Internationale de Judo. Chacun des 4 critères d'évaluation présentés dans le tableau ci-dessous est évalué sur 4 points.

<b>But</b>	Réaliser une démonstration en déplacement sous forme d'un yaka soku Geiko de 2*1min30 maximum dont l'objectif est de démontrer l'ensemble de votre savoir-faire technique dans l'activité organisé autour de l'axe de l'enchaînement Réalisation au sol et debout (avec LDS)
<b>Conditions</b>	Les deux combattants portent un judogi (kimono de judo). Les judokas réalisent leur prestation consécutivement.
<b>Exigences du Kata</b>	Ce cadre de travail s'inscrit dans une double dimension : Quantitatif : Celui de la variété technique — Nombre de techniques effectuées — Type de techniques effectuées. Les différentes classifications des techniques permettront de rendre compte de cet axe Qualitatif : Celui de la qualité des techniques réalisées et du travail d'enchaînement NB en déplacement...
<b>Décompte des points</b>	Cf. grille d'évaluation ci-dessous
<b>Juge</b>	2 juges apprécieront la prestation d'un autre binôme à partir d'une grille d'observation. Cette phase fait partie de l'évaluation.

	<b>Maîtrise technique et sécurité</b>	Diversité des attaques debout et au sol	Contextualisation du système d'attaque debout et au sol	Dynamisme et réalisme
	<b>Déséquilibres sur projections simples Chutes sur le coude</b>	Les 3 familles de projection abordées en cours ne sont pas représentées (bras, hanche, jambe)	Projections statiques	Uke empêche son partenaire de travailler ou ne réagit pas aux demandes de tori
	<b>Projections équilibrées de dos sur 2 appuis Placements aléatoires et manque de vitesse d'exécution Signes d'appréhension de la chute</b>	L'ensemble des 3 familles de projection abordées est présenté mais la même technique est effectuée plusieurs fois	Projections dans le sens du déplacement du partenaire	Les projections sont effectuées lentement Uke tarde à se relever
	<b>Projections équilibrées de face sur 1 appui avec amplitude, appuis dans la direction de la chute et rotation complète sur 2 appuis Aucune appréhension de la chute</b>	Une technique n'est jamais réalisée plus d'une fois	Projections dans des directions variées (sens opposé au déplacement, latéral, circulaire)	Les projections sont fluides mais tardent à venir. Uke se relève rapidement
	<b>Projection équilibrée dans les 3 cas suivants : projection de dos sur 1 appui, balayage de face, attaque à gauche (pour droitier).</b>	Utilisation de différentes techniques au sein de chacune des 3 catégories de projection : te waza, koshi waza, ashi waza	Enchaînements d'attaques après esquives et blocages. Au moins deux actions parmi : redoublements d'attaques, balances, contres)	Les projections sont rapides et précises. Le « combat » est dense.
	<b>Projection équilibrée, rapide et précise dans les 3 cas suivants : projection de dos sur 1 appui, balayage de face, attaque à gauche (pour droitier).</b>	Utilisation de différentes techniques au sein de chacune des 4 catégories de projection : te waza, koshi waza, ashi waza, sutemi waza	Idem et combinaisons ou confusions	Uke ne donne pas l'impression de coopérer. Tori sait enchaîner ses actions même lorsque uke ne réagit pas comme prévu.

JUDO Situation d'évaluation = Randori debout sur un carré de 4m de 2x1mn effectives, avec au moins 2 adversaires différents de même sexe et de poids équivalents (poules de 3 ou 4 étudiants). L'assaut est analysé par l'enseignant, mais sont en auto-organisation (fiche à rendre). Le règlement est adapté comme suit :

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.

But	Gagner son combat
<b>Conditions de pratique</b>	Les deux combattants portent un judogi (kimono de judo) et sont de poids équivalents (8kg d'écart maximum). Les combats se déroulent sur une surface carrée d'au moins 6m x 6m. Le premier combattant appelé porte une ceinture rouge.
<b>Droits des combattants</b>	La saisie s'effectue sur la veste, au-dessus de la ceinture, une main de chaque côté de l'adversaire. Un combattant est considéré à l'intérieur de la surface tant qu'il a au moins un appui en contact avec cette surface. Les projections sont comptabilisées à condition que tori reste équilibré et ne retombe pas sur son adversaire (possibilité de poser un genou au sol au maximum). Les saisies suivantes sont autorisées provisoirement. Au-delà de 5s, elles doivent être abandonnées ou déboucher sur une attaque : 1 main à la ceinture, 2 mains du même côté, garde croisée
<b>Actions interdites</b>	Fautes légères : Mettre les doigts à l'intérieur d'une manche Projeter en saisissant une ou deux jambes de l'adversaire Défendre excessivement (bras tendus aux épaules ou en bout de manche par exemple) Fuir le combat (refuser toute saisie, sortir volontairement de la surface, effectuer une fausse attaque) Contre-attaquer lorsque l'adversaire a engagé une technique en tournant le dos (obligation de revenir de face avant la contre-attaque) Fautes graves : Porter un coup volontairement (disqualification immédiate) Projeter du côté où l'on ne tient pas la manche Projeter en entourant la tête à deux mains. Toute saisie autour de la tête doit s'accompagner de la saisie d'une manche. Projeter en prenant appui dos au sol (techniques de sacrifice) Projeter en effectuant une clé sur une articulation Se laisser projeter pour donner des points à son adversaire Attaque directe par ramassement d'une ou 2 jambes
<b>Décompte des points</b>	Avantages : — Chute sur les fesses : 1 point — Chute sur le côté : 10 points — Chute sur le dos (waza ari ou Ippon) : 100 points — Chute sur le dos avec contrôle, force et vitesse : 1000 points — Aucun point n'est attribué à tori s'il retombe sur son adversaire en le projetant Pénalités : Fautes légères : la 1 <sup>re</sup> donne 1 pt à l'adversaire, la 2 <sup>e</sup> annule la 1 <sup>re</sup> et donne 10 pts à l'adversaire, etc. Les pénalités se succèdent et se remplacent ainsi jusqu'à 1000 pts. La pénalité suivante entraîne la disqualification. Fautes graves : 1000 pts à l'adversaire, la 2 <sup>e</sup> entraîne la disqualification (en fonction de la faute, l'enseignant jugera si l'étudiant est autorisé à effectuer d'autres combats) Précisions : En cas de disqualification, l'étudiant pénalisé perd la totalité de ses points. Son adversaire ne peut pas marquer plus de 1000 pts par pénalité, mais ces 1000 pts peuvent s'additionner aux points marqués par avantages. Lorsque tori chute seul en effectuant une attaque, sans action de projection de uke, aucun point n'est attribué. Le perdant marque également ses points.
<b>Arbitrage</b>	L'arbitrage sera effectué par les étudiants. Bien entendu, cette phase fera partie intégrante de l'évaluation. Cependant, l'enseignant reste le garant du bon déroulement du combat et des valeurs des projections et immobilisation pour l'évaluation.

Les étudiants sont placés dans un niveau fixant 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.

GRILLE DE NIVEAU JUDO						
PROFIL	Saisie, garde, Posture	Équilibre	Déplacement et distance	Système d'attaque	Système de défense	NRJ
<b>1</b> <b>L'émotif</b> <b>Le timoré</b> <b>0 à 4</b>	Les mains baladeuses Perdu Ne saisit pas, pose les mains sur l'adversaire, souvent bras tendus.	Individuel Est centré sur son équilibre ou chute seul	Le peureux fuyard Au secours !!! Reculé, fuit le contact. Très peu de déplacement ou se fait déplacer sans résister	Le peureux passif N'attaque presque jamais N'utilise que le bas du corps pour attaquer sans mettre l'adversaire en danger	Le peureux perdu Se laisse saisir Craint l'opposition Subit les actions de son adversaire Ne combat pas et va tout seul au sol (se laisse faire)	Peu d'engagement
<b>2</b> <b>Le forcené</b> <b>3 à 8</b>	Saisit le judogi avec force de manière inefficace (souvent aux 2 épaules, bout de bras, Loin), Corps incliné vers l'avant, fesses en arrière	Individuel Reste équilibré coute que coute Garde le plus souvent les 2 pieds au sol Prend des informations au niveau des	Loin de moi Très faible et de manière saltatoire Haut sur ses appuis, croise les jambes Résiste Rèste à distance de l'adversaire	Goliath... Au Sol ou debout : S'obstine dans un type d'action, qq soit les AR de l'adversaire Cherche à coller l'adversaire en force, sans faire réagir, en restant	Le bloqueur à tout prix Repousse bras tendus, S'agite sans efficacité Ne cherche pas à reprendre l'initiative	S'épuise rapidement Explosif dans ses actions



	Pas d'ouverture du kumi kata	pieds de l'adversaire	pour empêcher les attaques	de face. Attaques directes, souvent à contresens		
<b>3</b> <b>Le réactif (opportuniste)</b> <b>7 à 12</b>	L'ouvreur Colle, pèse mais perd le contrôle au cours de l'action Droit La saisie n'est pas toujours coordonnée aux déplacements.	De couple S'intéresse à l'équilibre de l'autre pour l'exploiter Commence à accepter de se déséquilibrer pour attaquer	Vient par là Se déplace pour se protéger Peut adapter ses placements et déplacements Commence à déplacer pour pouvoir attaquer (Tire, pousse, tourne) Stt avarr Apparition de déplacements circulaires Pas glissés	Au sol : Le teneurreturneur Debout : L'opportuniste occasionnel Utilise les réactions de l'adversaire et mais parfois à contretemps. Privilégie 1ou2 techniques de projection avarr Redouble parfois	L'esquiveur compétent Esquive ou bloque l'attaque une fois la prise effectuée (réagit) et cherche à contrer même s'il n'y a pas ou peu de replacement	Trouve des temps de relâchement
<b>4</b> <b>Le provocateur</b>	Coordonné 23 types de saisie différentes	De couple Abaisse son CdG Cherche à déstabiliser son adversaire Se déséquilibre pour attaquer	Par ici et par là Se déplace et cherche à déplacer pour construire son attaque Nombreux, pas glissés et rasants	Debout et au sol : Le stéréotypé efficace Ses attaques se spécialisent Cherche à se créer des opportunités, Repr oduction de séquences d'actions (score) Reste gêné face à un adversaire atypique	Cherche à reprendre l'initiative en exploitant essentiellement les erreurs de son adversaire	Termine son combat mais encore avec difficulté et manque de lucidité
<b>5</b> <b>Le stratège</b> <b>11 à 14</b>	Prend le temps de contrôler l'adversaire avant de lancer une action offensive ou défensive. Utilise les pieds et les mains pour effectuer ces contrôles Fait lâcher les saisies adverses gênantes	De couple en interaction Ses actions	Attends tu vas voir Ne croise plus les jambes Apparition de rupture, d'accélération Cherche à laisser l'adversaire à une distance de combat optimale pour attaquer et défendre	...David + enchaîne, combine, feinte. L'attaque s'enrichit autour du « spécial » Dispose de solutions techniques pour toutes les postures défensives de son adversaire	Anticipe l'attaque, utilise le hara (ventre) Esquive ou bloque pour contreattaquer	Est capable de gérer le combat lorsqu'il mène et lorsqu'il est mené
<b>6</b> <b>Le compétiteur tacticien</b> <b>12 à 16</b>	Construit son kumi kata en fonction de l'adversaire (= Diversité) Ouvre de manière explosive Exploite toutes les saisies de l'adversaire. Fait tjs lâcher les saisies dangereuses	De couple en interaction	Dispose d'une motricité spécifique au sol lui permettant de se placer et de se déplacer rapidement à genoux, sur les fesses, sur le dos, etc.	Dispose de solutions technicotactiques diverses, précises et parfois complexes, quelle que soit son orientation par rapport à l'adversaire Fait preuve d'une grande précision	Idem + Provoque les fautes de l'adversaire Ne laisse pas l'adversaire le mettre en danger	Repousse ses limites

### Évaluation en régime dérogatoire

Les étudiant(e)s sont convoqué(e)s en fin de semestre pour passer une épreuve de yaku soku geiko ainsi qu'un combat au sol. 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

Judo

- Augé (J), Lavie (F) et Meuley (P), Judo : une pédagogie du savoircombattre, « De l'école ... aux associations », Paris, éditions Revue EPS, 2002, 174 p
- Cadière (R) et Trilles (F), Judo : Analyse et propositions pour la pratique de son enseignement, Paris, éditions Revue EPS, 1998, 171 p
- Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA), Direction de l'enseignement et du perfectionnement, La méthode française d'enseignement du judojujitsu, 1989.
- Inogaï (T), Habersetzer (R), Judo pratique, Paris, éd. Amphora, 1986
- Thabot (D), Judo optimal, Paris, éditions ACTIO, 1995, 95 p

#### **BF**

- 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 MaiJuin

#### **Sites Internet :**

- <http://www.canalinsep.fr> rubrique judo et BF
- <http://www.ffjda.com>
- <http://www.ffsavate.com/accueil.html>
- <http://eps.accreteil.fr/sites/lutte/co/lutte.htm>
- <http://eps.accreteil.fr/sites/bf/co/bf.html>

#### **Exemple de sujet**

Cf banque de sujet des années précédentes

#### **Bibliographie :**

- Augé J, Lavie F et Meuley P, (2002) Judo : une pédagogie du savoircombattre, « De l'école ... aux associations », Paris, éditions Revue EPS, 174p
- Bellard S, (2006) « Évaluation : quand le quantitatif révèle le qualitatif », revue EPS n° 321, p.3135
- Barbot A, « Une conception de la transposition didactique en judo en EPS », revue Contrepied n° 1, EPS : quelles références culturelles ? mai 1997
- Brousse M, « La technique ou l'ordre du combat », in Techniques sportives et éducation physique, Dossier EPS n° 19, Paris, Éditions Revue EP.S et AEEPS, 1994, p. 8089.
- Brousse M, « Enseignement du judo et EPS », in Revue EPS n° 228, marsavril 1991, p. 3741.
- Cadiere R et TRILLES F, (1998) Judo : Analyse et propositions pour la pratique de son enseignement, Paris, éditions Revue EPS, 171 p.
- Calmet M, « duosduels », revue EP.S n° 239, 1993, p. 6467
- Canvel A, (2000) La projection, approche fonctionnelle et implications didactiques, in Revue EPS n° 282, marsavril, p. 5963.
- Eichelbrenner D. (1990), *50 jeux de lutte*, Paris, Éditions Revue EPS.
- Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA), Direction de l'enseignement et du perfectionnement (1989) *La méthode française d'enseignement du judojujitsu*.
- Imine Y. (2009) « Judo Vers une « pédagogie de la découverte guidée ». Cahier 12 ans et plus. Revue EPS n° 33, p.35
- Inogaï T, Habersetzer R. (1986), *Judo pratique*, Paris, éd. Amphora,
- Loyer F. (2003) *Passeport judo, Préparer l'oral 3 CAPEPS*, Paris, éd Revue EPS, p.73127
- Mery B. (2001) « Situations d'apprentissage au sol », in revue EPS n° 292, p.2732
- Mery B. (2002) « Situations d'apprentissage debout », in revue EPS n° 297 p.1721.
- Thabot D. (1995) *Judo optimal*, Paris, éditions ACTIO, 95 p.
- Terrisse A. (2000) (sous la direction de), *Recherches en Sports de combat et en Arts Martiaux, État des lieux*, Paris, éditions revue EPS, 306 p.
- Terrisse A, (1991) « Sports de combat : Pour un enseignement « dialectique », revue EPS n° 229

## Semestre 4

### UE 17 : Maitriser les outils de communication

#### ***ECUE 17.1 : Anglais***

Nombre ECTS :

Volume horaire : 18 h TD

[Mêmes modalités de travail qu'au premier semestre](#)

#### **Évaluation**

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

Contrôle continu 1 50 % : une compréhension écrite et une expression écrite

Contrôle continu 2 50 % : une compréhension orale et une expression orale

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

Contrôle terminal 100 % oral

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

Contrôle terminal 100 % oral

## **UE 18 : Analyser et développer une argumentation avec esprit critique**

### **ECUE 18.1 Option d'ouverture ou FFSU**

Nombre ECTS :

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.upec.fr/](http://www.upec.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 peuvent s'orienter vers 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 8.1 : Analyse des pratiques via le numérique**

ECTS :

Volume horaire : 12 h 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.

**Compétences visées**

- Construire des outils méthodologiques (cadre) pour observer l'activité :
  - Outil d'observation de l'activité de l'élève,
  - Outil d'observation de l'action (une technique) de l'élève ;
- Mobiliser et exploiter des connaissances au service d'une analyse :
  - Analyser les données pour déterminer le profil de l'individu en action et cibler l'obstacle prioritaire et l'objectif de transformation,
  - Analyser les données pour identifier les contenus technicotactiques 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).

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

**Évaluation 100 % CC**

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

L'étudiant devra, à l'aide d'une grille d'observation critériée, analyser le comportement moteur d'un sportif en situation.

**Exemple de sujet : Judo****Analyse de l'activité**

À partir d'un outil d'observation que vous présenterez et justifierez (connaissances théoriques), analyser le niveau du judokas « x » lors du randori de 2min30 en vue de dégager son profil ainsi que l'obstacle prioritaire. 10 pts

**Analyse de l'action**

À partir d'un outil d'observation que vous présenterez et justifierez (connaissances théoriques), analyser la qualité de l'enchaînement de la judokate « x » lors de l'action qui débute a « y »... et se termine à « z » . 10 pts

**Exemple de sujet : Danse****Analyse de l'activité**

À partir d'un outil d'observation que vous présenterez et justifierez (connaissances théoriques), analyser le niveau du groupe de danseurs « x » lors de cette représentation de 2mn en vue de dégager son profil ainsi que l'obstacle prioritaire. 10 pts

**Quelle est la dominante thématique** de cet extrait et Construire, remplir un outil d'observation (critère) qui vous permettra de justifier du niveau en présence. /8pts

**Quelles sont les chorégraphies étudiées en cours** relevant de la même dominante et qui seraient un niveau égal ou supérieur possible à celui que vous venez de visionner. Justifier. /2pts

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

### ***ECUE 19.1 : Régulation et accompagnement de Stage***

Nombre ECTS :

Volume horaire : 4 h TD

***Accompagnement individuel, entretien et échange autour de l'organisation et la gestion de la classe  
(contenus, pédagogie)***

## **UE 20 : Mobiliser les concepts scientifiques relatifs à la motricité**

### **ECUE 20.1 : Diététique et nutrition**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM et 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 et plus particulièrement chez le sportif.

#### **Contenu :**

Diététique du Sportif

Les dépenses énergétiques de l'organisme

- Les différents nutriments de l'alimentation : rôles et structures des différents nutriments énergétiques, vitamines et minéraux
- Apports nutritionnels, régulation pondérale et composition corporelle

Le système digestif

- Anatomie, physiologie et fonctions du système digestif)

Équilibre hydrominéral

- Pertes hydrominérales et exercice physique. Hydratation et réhydratation avant, pendant et après exercice. Effets d'une déshydratation. Hydratation du sportif

Apports ergogéniques

- Définitions, Acides aminés et dérivés, Autres substances

Aliments fonctionnels

- Antioxydants alimentaires et pratique sportive. Microflore gastrointestinale et pratique sportive. Produits végétaux, glucides fermentescibles et biodisponibilité des minéraux. Autres aliments fonctionnels

Sport et substances ergogéniques

- Les agents physiologiques, les substances hormonales, les agents pharmacologiques, les agents nutritionnelles

#### **Évaluation**

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

Contrôle continu 50 % : écrit 1 h

Contrôle terminal 50 % : écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

#### **Exemple de sujet**

La ration alimentaire nous apporte les nutriments qui nous permettent de vivre et d'être en bonne santé. Après avoir évoqué l'ensemble de ces nutriments, décrivez et expliquez leurs rôles lors de l'exercice physique.

#### **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 CM et 6 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 phénomènes) 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 2 h)

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

#### **Modalités d'évaluation pour la 2e 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 Education.
- Allard 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 BoeckWesmael

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

### ***ECUE 21.1 : Enseignement et éducation***

Nombre ECTS : 6

Volume horaire : 18 h CM et 6 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,

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 du cours**

Relation école société : Comprendre les problématiques éducatives actuelles en lien aux enjeux de société.

Un citoyen cultivé...culture sociale Vs culture scolaire : appréhender les problématiques éducatives et sociales actuelles et les tensions entre elles par le prisme de la notion de culture.

Un citoyen performant...l'école et son système évaluatif qui classe, qui casse : comprendre le fonctionnement du système éducatif en lien au modèle économique actuel et aux valeurs de performance et de concurrence.

Un citoyen respectueux des lois...conformisme scolaire et climat scolaire : Comprendre l'importance de la règle au sens large et les problématiques possibles dans le processus de construction d'un rapport positif à cette règle.

Un citoyen en bonne santé...une école qui agit sur la santé et éduque à la santé : un système éducatif qui tente de répondre aux problématiques de santé publique.

#### **Évaluation**

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

Contrôle continu 50 % écrit 1 h (~~Question de cours alimentée par des références bibliographiques~~) Sujet de dissertation à structurer à partir d'une méthodologie en 4 blocs (définition/analyse, bloc société, bloc école, bloc EPS)

Contrôle terminal 50 % écrit 2h

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 % écrit 2 h (sujet de synthèse)

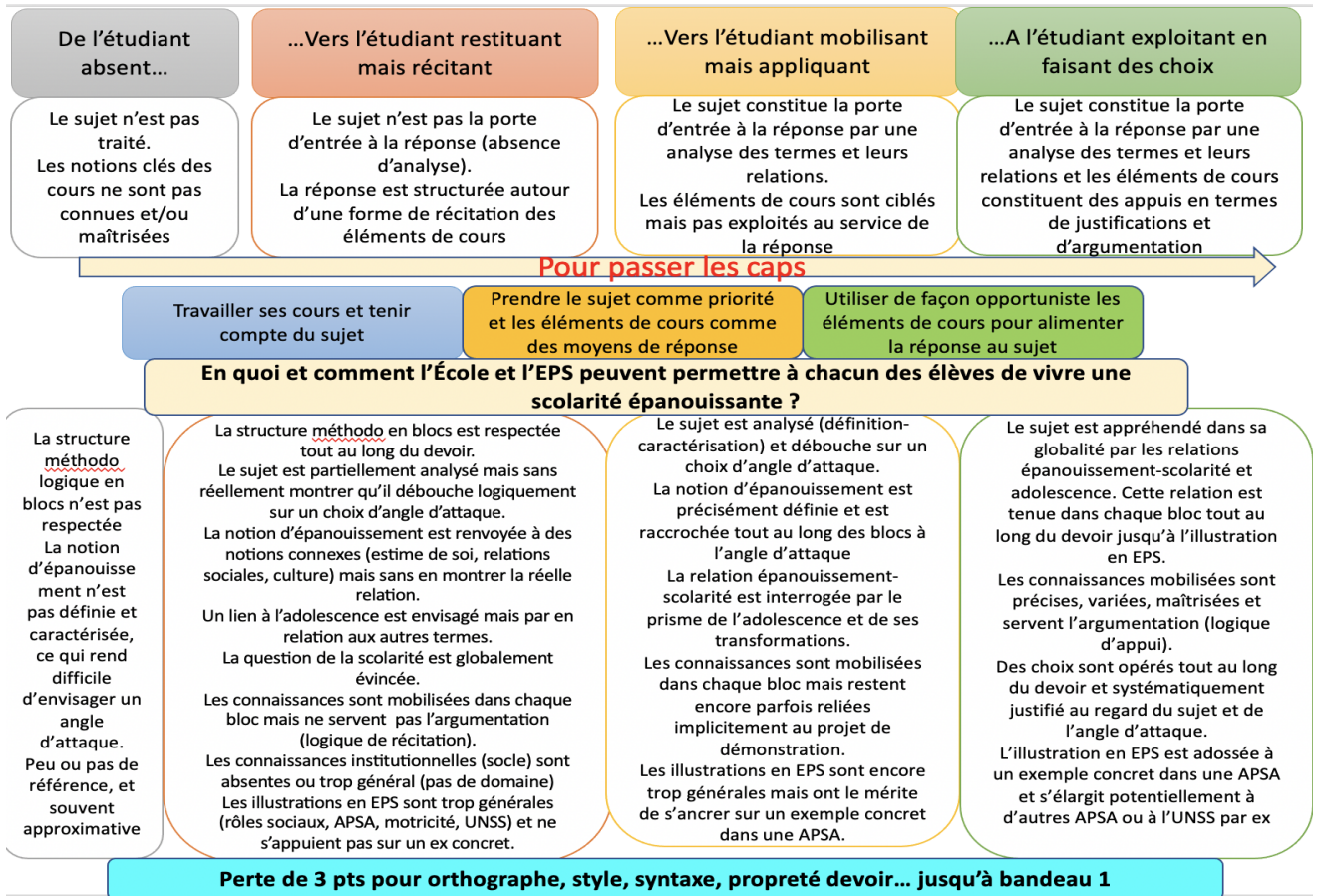
Le but de cet exercice n'est pas de restituer un maximum de connaissances par un étalage et un déballage de données juxtaposées et empilées. Ce type de stratégie conduit toujours à des notes catastrophiques.

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

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.

**Exemple de bandeau sur un sujet type :**



**Bibliographie**

Sld. RuanoBorbalan 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. Vergnioux 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

**ECUE 21.2 : Interventions d'adaptation entretien santé**

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

**Contenu**

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.

L'enseignement dont il est question ici, a vocation à présenter dans un premier temps les différentes catégories d'offres :

- La loi santé 2015. Le PNNS et le rôle de l'état via le CNDS et les projets des conseils départementaux (l'exemple du 94, manger mieux, bouger plus) ;
- Le médicosportsanté du CNOSF
- L'école à travers l'EPS et plus particulièrement de lycée (CP5) ;
- Les fédérations olympiques (ex athlé, aviron, tennis de table) ;
- Les fédérations affinitaires (FSGT, UFOLEP) ;
- Les fédérations spécifiques : EPGV, FF Sport pour tous ;
- Le monde de l'entreprise : Etude Goodwill, FFSE, Wellness training, Alizéum, Bewiz ;
- Le secteur privé : salles, coach ;
- Macadam training ;
- Les projets en direction des seniors : exemple judo en EHPAD.

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

Contrôle continu 50 % : écrit 1 h

Contrôle terminal 50 % : écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 2 h

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

Contrôle terminal 100 %

## **UE 22 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA Technologies des APSA**

### ***ECUE 22.1 : Sports de pleine nature***

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 24 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 nautiques

#### **Condition et déroulement du stage**

Ce stage d'une semaine de pratique de pleine nature se déroulera, si l'ensemble des conditions sont réunies, à Lacanau dans le cadre d'une structure UCPA dans la 3e semaine de mai

Vous bénéficierez de l'encadrement des enseignants, formateurs qui sont permanents sur la base. Les attentes seront de même nature que sur le « Staps » (Assiduité, contrôle pratique et théorique).

**Importance de ce stage** : nécessité de s'ouvrir à des pratiques de pleine nature, et d'en mesurer certains enjeux de formation. (Connaître les activités nautiques, vivre un loisir actif de manière autonome, avoir une pratique responsable dans un milieu à risque...)

Pour vous permettre de construire de réelles acquisitions vous serez sur le même type d'embarcation pendant toute la semaine.

#### **Choix et vœux à établir parmi différentes pratiques.**

- Catamaran type Hobbie Cat ;
- Planche à voile ;
- Surf.

Les conditions d'organisation seront précisées par l'enseignante coordinatrice (B. Raquin)

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

#### **Évaluation**

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

Contrôle continu 50 % (Évaluation performative sous forme de parcours et évaluation de la maîtrise et de l'autonomie des pratiquants à travers les différentes manœuvres)

Contrôle terminal 50 % écrit 1 h (écrit pendant le stage comprenant une partie générale et une partie spécifique en fonction des activités pratiquées.)

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 1 h

**ECUE 22.2 : Escalade**

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 TD et 9 h CM

**Description**

La finalité de ce premier cycle de formation est, en parallèle à la CO, de découvrir et de s'initier aux sports de pleine nature. La pratique de l'escalade doit permettre aux étudiants d'« adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels, incertains » à travers l'expérience d'un déplacement quadrupédie sur paroi verticale dans des conditions optimales de sécurité.

Les conditions de pratique nécessiteront une formation à l'intervention sur ces activités en maîtrisant les principes de sécurité.

**Compétences visées :**

- maîtrise de la dimension affective ;
- maîtrise de l'escalade en moulinette ;
- maîtrise de l'escalade en moulitête ;
- gestion de sa sécurité et de celle des autres ;
- connaître et saisir la logique culturelle de l'activité.
- Identifier et analyser la configuration des reliefs et des prises pour choisir et réaliser une voie adaptée à ses ressources.
- Combiner les préhensions avec le placement précis des appuis (passage de la carre interne à la carre externe par pivot sur l'avant pied) et utiliser les positions de moindre effort pour réaliser une voie du meilleur niveau possible.

**Contenu des cours :**

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

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire**

Chaussons d'escalade et tenue adaptée

**Évaluation**

Épreuve n° 1 30 % : Oral sur l'intervention – conception

Épreuve n° 2 30 % : QCM

Épreuve n° 3 40 % : Pratique

Épreuve 1 : Oral sur l'intervention escalade (30 %)

Cette épreuve se déroulera en binôme (trinôme exceptionnellement) et en distanciel. Les étudiants devront, à partir d'un support de présentation, s'enregistrer lors d'un oral de 12min max.

Il devra analyser un sujet présenté en cours en proposant des SA pour permettre aux élèves d'apprendre et de progresser

**Grille d'évaluation oral L2 – Escalade (6pts)**

	N0 01,5pts	N1 Débutant 1,53pts	N2 Débrouillé 34,5pts	N3 Confirmé 4,56pts
<b>Oral</b>	L'étudiant lit tout au plus ce qu'il a prévu sans volonté de présenter ni de capter l'attention. Le vocabulaire est approximatif voire inadapté. Bcp d'hésitation	L'étudiant reste sur présentation formelle même s'il fait l'effort de dynamiser sa présentation (voie). Des hésitations perdurent, quelques erreurs de vocabulaire	L'étudiant rythme sa présentation. Il insiste sur les points clés importants même s'il ne se met pas dans la peau de l'enseignant. Vocabulaire précis et adapté	<b>L'étudiant se met en scène</b> et fait vivre ses SA et son intervention. Son vocabulaire est précis, il joue sur le ton
<b>Analyser un sujet</b>	L'étudiant <b>ne traite pas les éléments du sujet</b> . Il se contente d'un discours générique,	L'étudiant décrit et tente quelques <b>éléments d'explication</b> mais n'est pas en capacité d'approfondir. Projet	L'étudiant explique en prenant appui sur des concepts issus du cours.	L'étudiant explique et justifie au regard des concepts en prenant appui

	vague et partiel de éléments. Pas de projet de transformation ou inadapté.	de transformation formel mais non démontré	Projet de transformation cohérent	sur des références théoriques. Projet de transformation précis et adapté
<b>Concevoir et justifier son intervention</b>	L'étudiant n'a pas construit de démarche. Il n'articule pas les SA entre elles. Le lien avec le projet n'est pas pertinent	L'étudiant conçoit des SA en lien avec le projet de transformation mais sans cohérence entre elle (juxtaposition/implicite).	L'étudiant conçoit des situations compatibles et cohérentes entre elles avec l'objectif de travail visé.	L'étudiant conçoit une démarche d'intervention cohérente et efficace s'appuyant sur des SA adaptées au regard de l'objectif visé.
<b>Présenter une situation et anticiper les régulations</b>	La situation est présentée de façon incomplète et maladroite. L'intervention de l'enseignant est anecdotique Pas d'explication L'étudiant ne prévoit pas de régulation	La situation est présentée de façon partielle et encore générale. Des pistes d'explications apparaissent mais sont peu approfondies. L'intervention de l'enseignant est formel. Les régulations sont abordées mais le plus souvent descriptives et/ou inadaptées aux problèmes rencontrés.	La situation est bien renseignée. Chaque paramètre est expliqué. L'étudiant cible des modalités d'intervention pertinente en fonction de la SA proposées Les régulations sont identifiées et adaptées aux problèmes rencontrés par les pratiquants.	La situation est présentée, expliquée et justifiée au regard des enjeux de formation et des problématiques d'intervention. L'étudiant fait vivre l'intervention de l'enseignant. Il sait proposer des régulations centrées sur les apprentissages. Il joue sur plusieurs variables didactiques

### Épreuve 2 : QCM à partir des CM (30 %)

Réalisé en distanciel.

### Épreuve 3 : Pratique (40 %)

Barème

#### Performance sur 15

#### TRAVAIL EN BLOC : /6

Évaluation par capitalisation

Des blocs seront proposés tout au long du semestre. Chaque bloc validé (enregistrement vidéo ou passage devant l'enseignant) rapportera des points. Les blocs sont classés en 6 niveaux de difficulté qui rapporteront donc des points plus importants en fonction de ceux réalisés.

Par conséquent :

- Plus vous validez de blocs plus vous capitalisez de points.
- **Plus vous réalisez des blocs difficiles plus vous bonifierez votre**

Garçons      Filles

Violet	Rouge
Rouge/Violet	Bleu/rouge
Rouge	Bleu
Bleu/Rouge	Vert/Bleu
Bleu	Vert
Vert/Bleu	Orange/Vert
Vert	Orange
Vert/Orange	Jaune/Orange
Jaune /Orange	Jaune

#### TRAVAIL EN VOIE / 9

#### Évaluation ponctuelle fin de séquence

	Garçons	Filles
9	6c	6b

8	6b	6a
7	6b (1 chute)	6a (1 chute)
6	6a	5c
5,5	6a (1 chute)	5c (1 chute)
5	5c	5b
4,5	5c (1 chute)	5b (1 chute)
4	5b	5a
3	5a	4c
2	4c	4b
1	4b (ou ½ 4c)	4a (ou ½ 4b)

### Technique sur 5

**NB** : La sécurité constitue un prérequis à l'activité. Si l'étudiant ne valide pas au cours du cycle des compétences requises, il ne pourra prétendre à passer l'évaluation pratique. Par ailleurs, si lors de l'évaluation une erreur de sécurité venait à être commise, l'épreuve s'arrêtera immédiatement. Sera donc attribuée la note de 0/20.

### Évaluation par compétence : grille de niveau.

Catégorie d'analyse Indicateurs	PHASE STATIQUE	PHASE DYNAMIQUE			
	INFORMATIONNELLE	TEMPORELLE	POSTURALE	SPACIALE	DYNAMIQUE
	Placement du regard	Rythme	Utilisation train inférieur	Utilisation main bras	Gestuelle TK et CDG
<b>NIVEAU 1</b>	Visage fixé et orienté vers le haut, tâtonnement des pieds et mains	Progression bloquée sans difficultés techniques particulières	Jambes raides, pieds en canard Tâtonne et Tape	Saisie des prises à bout de bras par crochetage vers le bas, travail bras fléchis	Mouvements produits exclusivement dans l'axe du corps (quadrupédie verticale)
<b>NIVEAU 2</b>	Élargissement du champ visuel mais informations vers le bas réduites,	Progression hachée avec de nombreux temps d'arrêt et de tâtonnement	Tâtonnement avec les pieds avant de valoriser une prise Tape et réajuste	Diversification des directions de traction mais mains toujours placées au-dessus de la ligne des épaules, action incomplète	Écartement des segments par rapport à l'axe du corps (élargissement de l'espace grimpé)
<b>NIVEAU 3</b>	Mobilité de la tête de haut en bas, regard entre le corps et le support	Progression uniformément lente ou rapide	Pose des pieds en pointe rare, production rare d'extension jambe complète, Grattepose, racle sur le support avec les pieds	Variation des formes de prise de mains, utilisation de tous les axes autour des épaules, action complète	Transfert plus désaxé du centre de gravité sur les appuis avec instabilités passagères (compensé par une suraction des bras), apparition de la mobilité latérale du bassin



<b>NIVEAU 4</b>	Déplacement du regard tout autour du corps, s'écarte parfois	Progression rythmée par la difficulté (rapide dans le difficile vs plus lente dans le facile)	Pose des pieds sur pointe, extension complète jambes chevilles Cale	Choix des prises fonction d'une organisation corporelle globale (opposition, ...)	Dissociation accrue des ceintures (rupture de l'alignement systématique), escalade en profil (opposition), placement du centre de gravité en dehors du polygone de sustentation, équilibre sur 3 appuis
<b>NIVEAU 5</b>	Diversification de la prise d'infos (perception permet l'adaptation)	Enchaînement, utilisation de l'énergie de l'action précédente pour enchaîner l'action suivante	Utilisation variée de prises de pieds (carre interne et externe, pointe talon, ...) et de position de jambes (croisé, écarté, croché, ...) Pose	Économie de bras par des organisations corporelles économiques et complexes, recherche du bras tendu ou du bras long (enroulement)	Mouvements dynamiques, croisés / décroisés des segments, équilibre sur 2 appuis stables
<b>NIVEAU 6</b>	Écartement du corps de la paroi, prise d'infos permanente et organisée par un projet de déplacement	Optimisation du relâchement en permanence	Pose de pied variée et précise, variation du rythme, de la direction, de la puissance et de l'amplitude du placement et de la poussée des jambes	Utilisation accrue et pertinente des blocages allongements et des jetés, diversité des formes de préhension	Formes corporelles complexes, équilibre sur 2 appuis (1 stable et 1 dynamique), déséquilibre contrôlé et finalisé par l'action suivante

**Bibliographie :**

- Edlinger (1985) Grimper Ed Arthaud  
 Vigier & Salomon (1989) Pratique de l'escalade Ed Vigot  
 Renault D. (2000) « didactique de l'escalade » EPS no 283  
 Broussouloux O. « améliorer la tactique dans les voies » EPS no 295, 2002  
 Marques M. « Pour une éducation des conduites décisionnelles » EPS no 270  
 Borel JeanPierre La gestuelle de l'escalade [http:// freeborel.free.fr](http://freeborel.free.fr)

## **ECUE 22.3: Danse**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 9 h TD Danse et 9 h CM 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 ;

### **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, lâché rattrapé, 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.

Construire des compétences d'intervention en analysant les situations pédagogiques proposées : restituer les séances en justifiant les contenus au regard

- Des textes institutionnels en enseignement primaire : cycle 3 ;
- Des démarches d'enseignement utilisées.

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.

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.

### **Évaluation**

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

CC1 : 20 % restitution de séances

CC2 : 40 % travail d'analyse d'une situation d'intervention

CC3 : 40 % évaluation pratique

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

CC2 : 60 % travail d'analyse d'une situation d'intervention

CC3 : 40 % évaluation pratique

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 1 h

**Contrôle continu****CC3**

ÉPREUVE	MODALITÉS	CRITÈRES	NIVEAU D'EXIGENCE
Collective En duo 2'30 à 3'30	1 séance de construction chorégraphique de 2 heures à l'issus de laquelle les compétences chorégraphiques sont évaluées	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	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

**CC1 : Restitution des séances justifiées au regard des démarches d'enseignement présentées.****Évaluation pour le régime dérogatoire :**

Les étudiants devront présenter un duo répondant aux exigences présentées en cours. Contrôle théorique final

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

**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 contrepied no13, Contrepied no 16

Stepheson Danteny La danse du photographe ou deux mises au point sur l'infini, ed A Colin Seners, MourierBaudet Réaliser des actions à visées artistiques ou esthétiques, ed Vigot

## **ECUE 22.3 : Gymnastique Acrobatique**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 9 TD et 9 h CM

### **Compétences visées :**

**Améliorer** le niveau de maîtrise et de performance en gymnastique artistique et sportive par l'apprentissage d'éléments gymniques simples présentés par famille en trois niveaux d'habiletés sous forme isolée. Composer à plusieurs un enchaînement acrobatique.

**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 :**

#### **Ils sont répartis dans deux catégories :**

**1)** Les éléments gymniques acrobatiques issus de 5 familles :

- Tourner dans l'espace avant de plus en plus aérien ;
- Tourner dans l'espace arrière de plus en plus aérien ;
- Passer à l'appui manuel renversé avant ;
- Passer à l'appui manuel renversé avant avec combinaison de rotations ;
- Tourner suivant un axe longitudinal.

Chaque famille se compose de situations hiérarchisées de 1 à 3 selon le niveau de difficulté.

L'étudiant doit réaliser un élément de chaque famille à son niveau et l'intégrer dans la chorégraphie finale.

**2)** Une prestation collective : l'objectif consiste à composer et présenter une chorégraphie collective sur un support musical incluant des pyramides et des éléments individuels (acrosport).

Les étudiants devront constituer des groupes de 5 à 7 personnes en mixité si possible. La chorégraphie devra respecter certains critères d'évaluations répartis en 3 exigences :

- La composition /5 pts ;
- La difficulté /20 pts ;
- La maîtrise de l'exécution (relation avec la musique, thème, utilisation de l'espace.) / 15 points.

L'enjeu serait d'arriver, en fin de formation, à comprendre la chaîne de relations suivantes : comportement cause(s) – remédiations

Les cours porteront sur les principes de l'acrosport – présentation des différentes AGA, les principes mécaniques et acrobatiques, la roulade avant et arrière, la roue et la rondade, l'ATR.

### **Évaluation**

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

Contrôle Continu 1 : 20 % : Connaissance des contenus relatifs à la pratique des éléments vécus.

Contrôle Continu 2 40 % : écrit 1 h Connaissance des différents niveaux de compétences des élèves et analyse vidéo pour proposer des situations de remédiations adaptées.

Contrôle Continu 3 : Évaluation pratique.

#### **Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire et les AJAP**

Contrôle Continu 2 et 3.

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 1 h

### **Bibliographie**

Fédération Française de Gymnastique (1998). Le mémento de l'entraîneur. Éditions de la F.F.G. Huot (C.). & Socié (M.). Acrosport. Revue EP.S. 1998.

Kernevez (M.C.). & Philouze (N.). « Acrosport et éducation physique ». Revue EP.S no 265.

Pernet M. (1994). Gymnastique artistique et sportive. 9 techniques à la loupe. Dossier EPS no18.

Pernet M. (2007) Gymnastique sportive : la clé des mécanismes

FROISSART Tony (2007), Enseigner l'acrosport en milieu scolaire, collège, lycée. Cahier broché

**ECUE 22.4 : Athlétisme**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 18 TD et 9 h CM

**Contenu des cours :**

L'athlétisme est une activité performative au sens culturel du terme (plus haut, plus vite, plus loin). Elle sollicite des qualités physiques de base (force, vitesse, souplesse, endurance) qui ne peuvent s'exprimer de façon efficiente qu'à travers le respect de fondamentaux.

À travers la confrontation aux problématiques du lancer de javelot et du saut en longueur, les étudiants seront amenés à prendre conscience et à surmonter les difficultés liées à l'exploration et l'utilisation optimale de leurs ressources à travers le respect de ces fondamentaux. 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 ainsi que la mise en place de situations d'apprentissage spécifiques.

**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 ;
- chemin de lancement, chemin de lancement efficace, placement de l'engin, construction de trajectoires.

**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).

**Construction et fonctionnement de situations d'apprentissage :**

- situations d'apprentissage relatives aux problématiques des lancers et du saut en longueur ;
- étude des notions de sécurité active et passive dans le cadre de l'enseignement des lancers.

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

Short, training et pointes obligatoires

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

Contrôle continu 50 % (16 + 4)

Contrôle continu 100 % : 20 % + 40 % théorique et 40 % pratique

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 1 h

CC : 60 % théorique et 40 % pratique

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

Contrôle continu 100 % : écrit 1 h

Contrôle continu (pratique) : concours comportant 3 essais, règlement fédéral, javelot, longueur.

**Évaluation pour le régime normal :**

Contrôle continu (pratique) : concours comportant 3 essais, règlement fédéral, javelot, longueur.

Contrôle (théorique) : analyse, compréhension et interprétation d'un problème en s'appuyant sur des connaissances techniques et scientifiques ainsi que sur l'expérience de la confrontation aux difficultés de la pratique et de l'apprentissage. Propositions de situations d'apprentissage en rapport avec l'interprétation du problème énoncé.

**Évaluation pour le régime dérogatoire :**

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

**Exemple de sujet :**

Dans l'activité lancer de javelot, les élèves débutants lancent souvent moins loin avec élan que sans élan. Après avoir énoncé les hypothèses pour expliquer ce comportement caractéristique, vous expliquerez comment il faut s'organiser pour lancer efficacement puis vous proposerez deux situations d'apprentissage pour remédier à ce problème.

**Bibliographie :**

Daumail D. Aubert F. (2003) Athlétisme, tome 1 : les lancers, ,160 p.

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

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

Revue AEFA no 188, 189, 190 Didier Poppe Années 2007/2008

Tableau 1 : Barème athlétisme L2

FILLES		NOTE	GARÇONS	
JAVELOT 600 g	LONGUEUR		JAVELOT 800 g	LONGUEUR
30	5,12	20	42	6,12
29,50	5,05	19,5	41	6,05
29	4,98	19	40	5,98
28,50	4,90	18,5	38,50	5,90
28	4,82	18	37	5,82
27	4,75	17,5	35,5	5,75
26	4,68	17	34,5	5,68
25	4,60	16,5	33,50	5,60
24	4,52	16	32	5,52
23	4,45	15,5	31,5	5,45
22	4,38	15	31	5,38
21	4,30	14,5	30,5	5,30
20	4,22	14	30	5,22
19,5	4,14	13,5	29,50	5,14
19	4,06	13	28,50	5,06
18,5	4,00	12,5	27,50	5,00
18	3,92	12	27	4,92
17	3,85	11,5	26,50	4,85
16	3,80	11	26	4,80
15,5	3,70	10,5	25,50	4,70
15	3,65	10	25	4,65
14,75	3,60	9,5	24,50	4,90
14,5	3,55	9	24	4,85
14,25	3,50	8,5	23,50	4,80
14	3,45	8	23	4,75
13,75	3,40	7,5	22,5	4,70
13,5	3,35	7	22	4,65
13,25	3,30	6,5	21,5	4,60
13	3,25	6	21	4,55
12	3,20	5,5	20	4,50
11,5	3,15	5	19	4,45
11	3,10	4,5	18	4,40

10,5	3,05	<b>4</b>	17	4,35
10	3,00	<b>3,5</b>	16	4,30
9,5	2,95	<b>3</b>	15	4,25
9	2,90	<b>2,5</b>	14	4,15
8,5	2,85	<b>2</b>	13	4,00
8	2,80	<b>1,5</b>	12	3,90
7,5	2,75	<b>1</b>	11	3,75

**ECUE 22.5 : Course d'orientation (CO)**

Nombre ECTS : 1,33

**Description**

La finalité de ce premier cycle de formation est, en parallèle à l'escalade, de découvrir et de s'initier aux sports de pleine nature. La pratique de la course d'orientation doit permettre aux étudiants d'« adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels, incertains » à travers l'expérience de la « navigation » dans des conditions optimales de sécurité.

Les conditions de pratique nécessiteront des déplacements sur différents sites de pratique autour de l'UFR STAPS afin de respecter au mieux l'essence même de cette activité.

**Compétences visées**

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** : Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

**NIV 2** : Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.

**NIV 3** : Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

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

- Élaborer un projet de déplacement ;
- Construire un itinéraire en fonction de ses ressources ;
- Emprunter des trajets économiques en temps et en énergie o Se déplacer avec efficacité sur un trajet choisi ;
- Préserver son intégrité en gérant au mieux le couple risque sécurité.

**Les étudiants devront finalement développer des CCA :**

<b>Attitudes</b>	Prévenir, alerter, secourir Oser s'engager dans un milieu plus ou moins connu Se montrer persévérant dans l'effort Faire preuve de lucidité dans la réalisation de son parcours
<b>Règle d'or</b>	Respect l'environnement et les conditions sécuritaires de pratique
<b>Prérequis sécuritaire</b>	S'équiper Savoir réagir en cas de danger, d'incident ou d'accident Les consignes de sécurité : limite espace, temps, procédure pour se recaler ou revenir
<b>Connaissance</b>	Le vocabulaire spécifique La légende La cartographie Le terrain Les techniques de base
<b>Capacité</b>	Gérer la relation carteterrain et terraincarte Construire son itinéraire à partir de la définition du poste, de son pt d'attaque et d'une ligne d'arrêt et des points d'appui Élaborer un projet de déplacement, sélectionner, anticiper Technique du POP Attaquer et sortir d'un poste Réaliser des sauts de ligne simple Mémoriser des éléments remarquables puis son itinéraire d'un poste à l'autre Adapter son allure Pose dépose de balises et ramassage de parcours Gérer le tableau de bord Analyser une trace

**Contenus**

Cours pratiques : 12 x 1h30 TD	Cours théoriques : 6 x 1h30 CM
La sécurité (renversement, retournement, chutes, touches, ...)	Définition et problèmes fondamentaux ;



TK du POP Relation Carteterrain Faire des choix d'itinéraire Adapter son paterne de course en fonction de l'environnement Vivre des SA différentes et les rattacher à des contenus de formation	Les ressources sollicitées en CO Sécurité et règlement La motricité Lien itinéraire déplacement
---	--

## Évaluation

Épreuve n° 1 30 % : Oral sur l'intervention – conception

Épreuve n° 2 30 % : QCM

Épreuve n° 3 40 % : Pratique

Épreuve 1 : Oral sur l'intervention CO (30 %)

Cette épreuve se déroulera en binôme (trinôme exceptionnellement) et en distanciel. Les étudiants devront, à partir d'un support de présentation, s'enregistrer lors d'un oral de 12min max.

Il devra analyser un sujet présenté en cours en proposant des SA pour permettre aux élèves d'apprendre et de progresser

Grille d'évaluation oral L2 – CO (6 pts)

	N0 01,5 pts	N1 Débutant 1,53 pts	N2 Débrouillé 3,45 pts	N3 Confirmé 4,56 pts
<b>Oral</b>	L'étudiant lit tout au plus ce qu'il a prévu sans volonté de présenter ni de capter l'attention. Le vocabulaire est approximatif voire inadapté. Bcp d'hésitation	L'étudiant reste sur présentation formelle même s'il fait l'effort de dynamiser sa présentation (voix). Des hésitations perdurent, quelques erreurs de vocabulaire	L'étudiant rythme sa présentation. Il insiste sur les points clés importants même s'il ne se met pas dans la peau de l'enseignant. Vocabulaire précis et adapté	L'étudiant se met en scène et fait vivre ses SA et son intervention. Son vocabulaire est précis, il joue sur le ton
<b>Analyser un sujet</b>	L'étudiant ne traite pas les éléments du sujet. Il se contente d'un discours générique, vague et partiel de éléments. Pas de projet de transformation ou inadapté.	L'étudiant décrit et tente quelques éléments d'explication mais n'est pas en capacité d'approfondir. Projet de transformation formel mais non démontré	L'étudiant explique en prenant appui sur des concepts issus du cours. Projet de transformation cohérent	L'étudiant explique et justifie au regard des concepts en prenant appui sur des références théoriques. Projet de transformation précis et adapté
<b>Concevoir et justifier son intervention</b>	L'étudiant n'a pas construit de démarche. Il n'articule pas les SA entre elles. Le lien avec le projet n'est pas pertinent	L'étudiant conçoit des SA en lien avec le projet de transformation mais sans cohérence entre elle (juxtaposition/implicite).	L'étudiant conçoit des situations compatibles et cohérentes entre elles avec l'objectif de travail visé.	L'étudiant conçoit une démarche d'intervention cohérente et efficace s'appuyant sur des SA adaptées au regard de l'objectif visé.
<b>Présenter une situation et anticiper les régulations</b>	La situation est présentée de façon incomplète et maladroite. L'intervention de l'enseignant est anecdotique Pas d'explication L'étudiant ne prévoit pas de régulation	La situation est présentée de façon partielle et encore générale. Des pistes d'explications apparaissent mais sont peu approfondies. L'intervention de l'enseignant est formel. Les régulations sont abordées mais le plus souvent descriptives et/ou inadaptées aux problèmes rencontrés.	La situation est bien renseignée. Chaque paramètre est expliqué. L'étudiant cible des modalités d'intervention pertinente en fonction de la SA proposées Les régulations sont identifiées et adaptées aux problèmes rencontrés par les pratiquants.	La situation est présentée, expliquée et justifiée au regard des enjeux de formation et des problématiques d'intervention. L'étudiant fait vivre l'intervention de l'enseignant. Il sait proposer des régulations centrées sur les apprentissages. Il joue sur plusieurs variables didactiques

Épreuve 2 : QCM à partir des CM (30 %)

Réalisé en distanciel.

Épreuve 3 : Pratique (40 %)

Réaliser un parcours évolutif de maximum 10 balises en un minimum de temps.

CO Situation d'évaluation : À partir d'une carte qui propose un parcours évolutif sur quatre niveaux dont la distance est comprise entre 700 et 2500 mètres, l'étudiant réalise un maximum de 10 postes qu'il choisit mais

dont l'ordre est imposé. Le temps maximum de l'épreuve est de quarante minutes. Le règlement est adapté comme suit :

<b>But</b>	Sur un parcours évolutif, réaliser l'itinéraire de son choix (en fonction de son niveau) en poinçonnant les balises dans un ordre imposé le plus rapidement possible.
<b>Conditions de pratique</b>	Les coureurs orienteurs portent une tenue adaptée à la pratique : chaussures semelles crantées, pieds tenus, collants longs ou pantacourt avec chaussettes montantes, vêtements légers, montre sans moyen de géolocalisation, boussole et de quoi s'hydrater. En cas de risque sécuritaire, le jury se réserve le droit d'interdire à l'étudiant la pratique de l'épreuve 2 semaines d'évaluation seront nécessaires en cas d'impossibilité météorologique. Le lieu de l'examen sera connu 1 semaine avant le début de l'évaluation (càd lors de la dernière séance de pratique) mais le secteur d'évolution sera différent.
<b>Parcours</b>	Le parcours est évolutif sur 4 niveaux avec un maximum de 10 postes. A chaque changement de niveau (changement de couleur sur la carte) vous avez la possibilité, soit de finir le niveau sur lequel vous vous êtes engagé(e), soit de passer sur le parcours de niveau supérieur (en vert = niveau 1, bleu = niveau 2, rouge = niveau 3, noir = niveau 4)
<b>Déroulement de l'épreuve</b>	Lieu : le lieu sera également transmis 1 semaine avant l'évaluation puis un itinéraire jalonné devra être suivi par l'étudiant pour arriver sur la zone du départ. Appel : un planning d'horaire sera transmis avec l'ordre de passage. Il conviendra de se présenter 20min avant son heure de départ. Zone d'échauffement : une zone d'échauffement sera proposée Pointage des postes : les étudiants ont à leur disposition un carton de contrôle et le parcours est équipé d'un système de pointage mécanique (pince) . Un tableau de bord départ arrivée est géré par l'enseignant Départ : Une balise sur le terrain matérialise le triangle de départ de couleur violette figurant sur la carte. La carte sera remise 1min avant le départ. Arrivée : Une autre balise à proximité du départ matérialise le double rond d'arrivée de couleur violette figurant sur la carte. À leur arrivée les étudiants remettent leur carte et leur carton de contrôle. Ils ne doivent pas communiquer avec les autres étudiants.
<b>Décompte des points</b>	Note d'habileté + note de performance. La note de performance n'est prise en compte que lorsque toutes les balises du circuit ont été trouvées. En cas de balise(s) manquante(s), un coefficient de pénalité sera attribué. La note d'habileté tient compte du niveau de circuit réalisé par l'étudiant. Pour le niv 1 : entre 0 et 2 Pour le niv 2 : entre 2 et 4 Pour le niv 3 : entre 4 et 6 Pour le niv 4 : entre 6 et 8 Des ouvreurs ont étalonné les circuits (RK) pour la note de performance sur 12.
<b>Organisation</b>	Gérer une compétition

Tableau 2 : GRILLE DE NIVEAU DE COURSE D'ORIENTATION

PROFIL	Concevoir son itinéraire	Se Déplacer	Lire et se repérer	Balises et Temps	NRJ
<b>1</b> <b>Le citadin désorienté</b> <b>L'étourdi</b> <b>0 à 4</b>	Préparation inopérante et trop courte Ne connaît pas ou très peu les éléments de cartographie (légende...)	L'errance Peur de s'engager dans le Milieu Reste proche du pt de regroupement Suit d'autres coureurs (wagon suiveur) Marche	Se perd souvent Pas de PP La carte ne sert pas ou peu Carte non pliée, tenue à 2 mains Range sa carte dans la poche	Très peu Souvent très en avance car arrêt de la pratique ou hors limite Ne finit pas le parcours	Ne court pas ou très peu
<b>2a</b> <b>Le pressé global</b> <b>3 à 8</b>	Préparation trop courte, approximative et monoréférencée	Logique de vitesse au détriment de la précision Nombreuse erreurs (retour en arrière...) Fractionné sprint et marche (arrêt)	Sousinclusive Lecture trop rapide, parcellaire de la carte (seule la planimétrie voire l'hydrographie sont utilisées) Mémorisation limitée : zone et direction PO Ne sait pas où il se trouve Nb de PP insuffisant	Le chasseur aux trésors Bcp d'erreurs (cq énervement) Peu de balises Rentre en avance car ne trouve pas Sur P facile, RK 1015 ; P moyen = 1220	S'engage rapidement sans appréhension S'épuise rapidement (physio) cq de la course et de ses erreurs
<b>2b</b> <b>L'explorateur minutieux</b> <b>Le randonneur</b> <b>7 à 12</b>	Prend peu de risque Utilise des lignes simples et sûres (main courante...) Niv1 et 2.	Se garantit de trouver la balise et de ne pas faire d'erreur mais perd du temps De nombreux détours et réajustements Essentiellement marche	Surinclusive Surcharge de PP Mémorisation difficile car pas de simplification de l'itinéraire PO	Bonne localisation des postes mais temps trop long (pas de recherche de vitesse) Rentre souvent en retard Sur P facile, RK 1015 ; P moyen = 1220 ;	Ne se fatigue que très peu (physio) mais stress important (psycho)

<p><b>3</b> <b>Le coureur aguerr</b></p>	<p>Bonne connaissance de la carte, légende... Préparation plus courte de poste en poste</p>	<p>Trouve un équilibre entre vitesse et précision Ne s'arrête plus mais ralentit pour lire sa carte ou profite des zones vertes</p>	<p>Début de l'abstraction mais prend du temps POP Oriente sa carte à l'aide d'une boussole Assure la première balise Itinéraire sur ligne de niveau 1 et 2 Entrer et sortir d'une balise Itinéraire sur route Rampe de lancement, entonnoir Apprécie les distances Représentation 2D3D</p>	<p>Termine son parcours, trouve toutes les balises Sur P facile, RK 1012, P moyen = 1214 ; Pdiff = 14 17</p>	<p>Se fatigue (physio) mais gère la dimension psycho</p>
<p><b>4</b> <b>L'orienteur stratège</b></p>	<p>Affinement de ses connaissances cartographiques Fait des choix d'itinéraire en fonction du couple risque/sécurité (Stratégie performante) Préparation brève du partiel n+1</p>	<p>Suivi de lignes de différentes natures. Adapte sa vitesse de course en fonction de l'environnement et des contraintes de conception d'itinéraire et de lecture</p>	<p>Lecture sommaire, visée sommaire ou précise, déviation volontaire, lecture lignes de relief, .... Saut de ligne simple Mémorise les pts clés de sa progression Mesure les distances Feux tricolores Identification de lignes à partir de succession de points ou de petites surfaces Identification des lignes de relief Nombre de PP adapté.</p>	<p>Cherche à rentrer le plus vite possible Sur P facile, RK 0810, P moyen = 912 ; Pdiff = 10 14</p>	<p>Adapte ses efforts en fonction du terrain Anticipe sur les passages les plus énergivores</p>
<p><b>5</b> <b>L'orienteur entreprenant 11à14</b></p>	<p>Planification de l'itinéraire à rebours Capable de modifier son projet au fur et à mesure Préparation complète</p>	<p>Gestion des allures en fonction ressources, parcours (en fct de sa position sur le partiel), Adapte sa technique de course en fonction du terrain.</p>	<p>Anticipation et simplification des informations Utilisation de la boussole dans les terrains complexes (trop riche ou pas assez détaillés) Estime la courabilité Visualise mentalement les différentes parties du parcours</p>	<p>Cherche à gagner du temps sur chaque itinéraire Sur P facile, RK 5 8, P moyen = 69 ; Pdiff = 710</p>	<p>Gestion des ressources tout au long du parcours Anticipe le choix d'itinéraire suivant en fonction de son état</p>
<p><b>6</b> <b>Le compétiteur tacticien 12à16</b></p>	<p>Trouve LE bon itinéraire à l'avance en étant attentif aux Facteurs environnementaux et personnels</p>	<p>Suit l'itinéraire à la perfection sans réaliser d'écart par rapport au projet initial. Ne sait plus tjs où il est mais court vite vers des pts d'appui en ignorant volontairement certaines informations</p>	<p>Discrimination fine des informations pour s'orienter. Utilisation des plus distinguables. Toutes les infos fonctionnelles. À l'approche du poste, se crée une image extrêmement précise du poste et de l'environnement</p>	<p>Sur P facile, RK 3 4, P moyen = 45 ; Pdiff = 56</p>	<p>Le parcours est construit en fonction de ses capacités : fatigue, lucidité,... Gestion du Stress optimale</p>

## Bibliographie

- Fogarolo D., Stryjak G. (2006) Course d'orientation au collège et au lycée  
 Blanchard (2008) La pratique collective en opposition\_EPS\_333  
 Mottet M. (2012) rendre bénéfique la coopération\_EPS\_350  
 Guillonier (2013) CO un seul barème pour tte la classe\_Contre pied  
 Mottet M. (2013) CO seul mais jamais isolé EPS 355  
 Muller (2006) Aborder un cycle en CO\_EPS\_322

## Sites Internet :

[http://uv2s.univperp.fr/co/CO\\_2\\_web.html](http://uv2s.univperp.fr/co/CO_2_web.html)

<http://eps.accreteil.fr/spip.php?article823>

<http://otraining.net/>