



**UFR SESS – STAPS**

# **LIVRET DE L'ÉTUDIANT L2**

**LICENCE STAPS  
MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF**

**ANNEE UNIVERSITAIRE  
2021 – 2022**

# SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE .....	3
SEMESTRE 3 .....	4
UE 12 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION .....	4
ECUE 12.1 : Anglais .....	4
ECUE 12.2 : TICE Le traitement des données .....	6
UE 13 : IDENTIFIER ET SE SITUER DANS LES CHAMPS PROFESSIONNELS ET CONSTRUIRE UN PROJET PERSONNEL DE FORMATION .....	7
ECUE 13.1 Projet pro Entraînement .....	7
UE 14 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE .....	8
ECUE 14.1 : Physiologie cardio respiratoire .....	8
ECUE 14.2 : Psychologie des apprentissages .....	10
UE 15 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA .....	11
ECUE 15.1 : Eco gestion .....	11
UE 16 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA .....	12
ECUE 16.1 Volley-ball .....	12
ECUE 16.1 Handball .....	12
ECUE 16.1 Musculation .....	13
ECUE 16.2 Rugby .....	14
ECUE 16.3 Natation .....	17
SEMESTRE 4 .....	19
UE 17 : MAITRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION .....	19
ECUE 17.1 : Anglais .....	19
UE 18 : ANALYSER ET DEVELOPPER UNE ARGUMENTATION AVEC ESPRIT CRITIQUE .....	20
ECUE 18.1 Option d'ouverture ou FFSU .....	20
ECUE 18.2 : Analyse des pratiques via le numérique .....	21
UE 19 : AGIR EN TANT QU'ACTEUR RESPONSABLE AU SEIN D'UNE ORGANISATION .....	22
ECUE 19.1 : Stage 40 h .....	22
UE 20 : MOBILISER LES CONCEPTS SCIENTIFIQUES RELATIFS A LA MOTRICITE .....	23
ECUE 20.1 : Diététique et nutrition .....	23
ECUE 20.2 : Biomécanique du mouvement .....	24
UE 21 : ANALYSER L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, INSTITUTIONNEL ET HUMAIN DE LA PRATIQUE DES APSA .....	25
ECUE 21.1 : Interventions en santé .....	25
ECUE 21.2 : Marketing .....	26
UE 22 : PRATIQUER ET APPRENDRE A ENCADRER LES APSA TECHNOLOGIES DES APSA .....	27
ECUE 22.1 : Activités de pleine nature .....	27
ECUE 22.2 : Circuit training .....	28
ECUE 22.3 : Gymnastique .....	30
ECUE 22.3 : Football .....	31
ECUE 22.3 : Natation .....	33

## 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 :

**Bénédicte RAQUIN** (Bureau 102, Duvauchelle)

Directeur des études :

**Guillaume DIETSCH** (Bureau 103, Duvauchelle)

Suivi de la scolarité :

**Antoine Léger** (Scolarité STAPS, Duvauchelle) 01 45 17 44 07 ou  
[antoine.leger@u-pec.fr](mailto:antoine.leger@u-pec.fr)

## 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 maisons 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 : Identifier et se situer dans les champs professionnels et construire un projet personnel de formation**

***ECUE 13.1 Projet pro Entraînement***

ECTS : 6

Volume horaire : 10H CM + 8h TD

**Contenus**

**Évaluation**

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

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

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

## **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 4 h 30 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 Doutroux 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 18 h CM + 3 h 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 : Eco gestion***

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18h CM

**Compétences visées :**

### **CONTENU**

**Évaluation pour le régime normal**

**Évaluation**

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

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

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

**Précisions :**

**Évaluation en cours de formation :**

**Bibliographie**

## **UE 16 : Pratiquer et apprendre à encadrer les APSA**

### ***ECUE 16.1 Volley-ball***

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD et 9 h CM

**Compétences visées :**

**Contenu des cours :**

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

**Évaluation**

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

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

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

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

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

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

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

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

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

**Exemple de sujets :**

**Bibliographie :**

### ***ECUE 16.1 Handball***

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD et 9 h CM

**Compétences visées :**

**Contenu des cours :**

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

**Évaluation**

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

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

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

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

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

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

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

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

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

**Exemple de sujets :**

**Bibliographie :**

***ECUE 16.1 Musculation***

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD et 9 h CM

**Compétences visées :**

**Contenu des cours :**

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire :**

**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

**Exemple de sujets :**

**Bibliographie :**

**ECUE 16.2 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 pratique**

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
	Chaque étudiant est observé en tant que porteur de ballon, non porteur en attaque et défenseur.	La moyenne correspond au niveau 3

<p>Tournoi. Opposition non mixte à 10 x10 dans la mesure du possible, sur un terrain de 80 m x 45 m. 2 matches de 15', en jouant à deux postes différents. Coup d'envoi en drop, et jeu au pied autorisé (offensif court, ou défensif à 5 m de sa ligne d'essai). Remarque : l'épreuve pratique dans le cadre du menu d'APSA consistera à des situations d'opposition aménagées en fonction des caractéristiques des étudiants et notamment du nombre de filles et de garçons.</p>	<p>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.</p>	
--	--	--

NIVEAUX	COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES	NOTE
<p><b>NIVEAU 1</b> <b>Débutants</b> <b>Jeu groupé anarchique et succession d'actions individuelles</b></p>	<p><b>PDB</b> 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. <b>NP</b> 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. <b>Défenseur</b> Satellites évitent le contact en défense. Les autres agrippent le PDB aux épaules ou attrapent le maillot.</p>	<p><b>0 à 2</b></p>
<p><b>NIVEAU 2</b> <b>Débrouillés</b> <b>Jeu en relais et regroupement organisé</b></p>	<p><b>PDB</b> 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). <b>NP</b> 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. <b>Défenseur :</b> Ceinturent en restant debout (bloquent) ; récupèrent des ballons libres ou arrachent dans les bras.</p>	<p><b>3 à 5</b></p>
<p><b>NIVEAU 3</b> <b>Initiés</b> <b>Double logique combattre / éviter</b></p>	<p><b>PDB</b> Privilégie un type de jeu (alterne bons et mauvais choix). Avance ou fait avancer l'équipe : la course s'inscrit dans le mouvement vers la cible adverse, passe quand il est pris pour assurer les relais, ralentit pour contrôler/passer. Conserve le ballon : percute en protégeant son ballon et libère vers les partenaires en se tournant quand il est pris (debout ou au sol). <b>NP</b> 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. <b>Défenseur</b> Arrache le ballon dans les bras, ceinture et met au sol, début de plaquage.</p>	<p><b>6 à 8</b></p>
<p><b>NIVEAU 4</b> <b>Confirmés</b> <b>Utilisation des trois formes de jeu et phases de conquête à effectif réduit</b></p>	<p><b>PDB</b> 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>NP</b> 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. <b>Défenseur</b> Plaquages en subissant l'impact. S'intègre à la structuration du premier rideau défensif (ligne qui monte ensemble)</p>	<p><b>9 à 11</b></p>
<p><b>NIVEAU 5</b> <b>Experts scolaires</b> <b>Alternance et continuité du jeu de mouvement (TVF) et phases de conquête</b></p>	<p><b>PDB</b> 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). <b>NP</b> Polyvalence de rôle et placement intégré dans l'action offensive avec une répartition dans l'espace ou au ballon. Déblayages efficaces et sécuritaires. <b>Défenseur</b> 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.</p>	<p><b>12 à 14</b></p>

NIVEAUX	COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES	NOTE
<b>NIVEAU 6</b> <b>Spécialiste de club</b> <b>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 16.3 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 ;

Contenu des cours :

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

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

Construire des appuis efficaces

Se déséquilibrer et s'équilibrer

Contrôler sa respiration et s'immerger

Fournir une intensité maximale et la contrôler

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

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

**ÉVALUATION**

Modalités d'évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu 100%.

Modalités d'évaluation pour les étudiants en régime dérogatoire

Pratique natation 40% (note sur 20 points)

Contrôle continu écrit CC2

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

Précisions :

Contrôle continu uniquement (100% CC) :

Pratique physique 40%

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

Le contrôle continu portera exclusivement sur la partie natation

CC1 : Epreuve 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** : Epreuve écrite relative à l'intervention

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

CC3 : Épreuve pratique de 100 m crawl

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

La note est attribuée selon le barème joint.

Le règlement est le suivant :

La distance de 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 pratique (note ramenée sur 14 points)

Barème 100 m crawl

NOTE	Garçons 100 m*	Filles 100	NOTE
20	1'02,8	1'08,7	20
19	1'04,7	1'10,8	19
18	1'06,7	1'13,0	18
17	1'08,7	1'15,2	17
16	1'10,8	1'17,5	16
15	1'13,0	1'19,8	15
14	1'15,2	1'22,3	14

13	1'17,5	1'24,8	13
12	1'19,8	1'27,3	12
11	1'22,3	1'30,0	11
10	1'24,8	1'32,7	10
09	1'27,3	1'35,5	09
08	1'30,0	1'38,4	08
07	1'32,7	1'41,4	07
06	1'35,5	1'44,6	06
05	1'37,0	1'46,1	05
04	1'38,4	1'47,7	04
03	1'39,9	1'49,3	03
02	1'41,4	1'51,0	02
01	1'42,9	1'52,7	01
00	1'43,4	1'54,4	00

### Évaluation de la maîtrise d'exécution (6 points)

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

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

Exemples de sujets :

- Comment l'évolution de la natation s'opère-t-elle au cours du siècle précédent ?
- Donner les raisons pour lesquelles il faut nager à allure régulière, quelle que soit la distance parcourue.
- Après avoir expliqué sur quel processus énergétique se réalise un 100 m, vous construirez une série pour travailler cette filière énergétique. (Il faut au préalable donner le temps de votre nageur).
- Après avoir expliqué les principes à respecter pour construire une série, vous analyserez les difficultés et vous proposerez une situation d'apprentissage pour améliorer le nageur suivant : Sa performance sur 100 m brasse est de 1'20" il part en 35" et revient en 45".
- Vous expliquerez ce qui caractérise chacune des différentes périodes de l'histoire de l'enseignement de la natation.

### Bibliographie :

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

D.CHOLLET, Nager un crawl performant, Amphora

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

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

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

## Semestre 4

### UE 17 : 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.u-pec.fr/](http://www.u-pec.fr/) et un fascicule est disponible à la scolarité. Cette option libre est également appelée " option B " ou encore « option université ».

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

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

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

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

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

S'ils ne choisissent pas l'option FFSU, les étudiants STAPS 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 18.2 : 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 technico-tactique qui font défaut lors de la réalisation d'une action et cibler ce que l'élève doit transformer ;
- Apprendre à rédiger une réponse :
  - Rédiger en suivant un plan d'écriture (méthodologie).

Dans la continuité des cours dispensés dans les technologies des APSA, la méthodologique 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 à « 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 : Stage 40 h***

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 6h TD

## **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 gastro-intestinale 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 observations) et quantitative (résolution de problèmes simples) du mouvement en situation et du geste sportif.

### **Contenu des cours :**

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

Rappel des bases mécaniques et mathématiques

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

Équilibre statique

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

Approche cinématique du mouvement

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

Approche dynamique du mouvement

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

Approche énergétique du mouvement

- Travail, puissance, énergie cinétique, énergie potentielle

Les travaux dirigés permettent aux étudiants de poursuivre les applications des concepts et exemples abordés en cours sur des illustrations et cas concrets d'analyse biomécanique du mouvement.

### **Matériel nécessaire**

Feuilles, stylos, crayons, gomme, règle graduée, équerre, calculatrice (pour opérations et fonctions trigonométriques classiques : +, -, x, ÷, sin, cos, tan...)

### **Évaluation :**

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

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

### **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 Boeck-Wesmael

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

### ***ECUE 21.1 : Interventions en 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 %

***ECUE 21.2 : Marketing***

Nombre ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

**Contenu**

**Évaluation**

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

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

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

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

### ***ECUE 22.1 : Activités 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 3<sup>e</sup> 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 coordonnatrice (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 : Circuit training**

Nombre ECTS : 2

Volume horaire : 18 TD et 9 h CM

### **Compétences visées :**

Appropriation de connaissances relatives au travail intermittent. Cette activité physique vise à former les étudiants pour leur permettre de concevoir et d'encadrer « un circuit-training » en groupe dans un objectif d'entraînement. Ces circuit-training se destinent à un public de sportifs compétiteurs.

### **Contenu des cours :**

**VIVRE** une pratique de renforcement musculaire avec ou sans charge additionnelle, en s'entraînant sur des circuit-training qui solliciteront toutes les fonctions de l'organisme et les groupes musculaires dans un travail d'alternance d'effort et de contre effort en tenant compte du niveau de ressources des étudiants pour une pratique efficace et sécuritaire.

- des circuits qui procurent de l'adaptation : ateliers organisés en salle ou en extérieur (escalier, banc, rambarde...)  
- des circuits qui permettent d'identifier des charges de travail : nombre de répétitions, durée des efforts, durées des récupérations etc...

- des activités sécurisées : aménagement matériel des dispositifs choisis (hauteur, profondeur...), enchaînement d'effort et de récupération, alternance agoniste et antagoniste.

**CONCEVOIR ET ÉLABORER** un contenu pour combiner un travail musculaire et cardiorespiratoire au service de la préparation physique spécifique. La démarche de construction de ce projet ne pourra pas faire l'impasse sur l'analyse du contexte d'évolution des athlètes. Renforcer l'ensemble du corps en utilisant prioritairement l'endurance de force.

Savoir adapter les variables des exercices pour simplifier ou complexifier la contrainte de la charge.

Apprendre à jouer sur les angulations articulaires, les amplitudes mobilisées, la présence ou l'absence de repères extéroceptifs, le nombre d'appuis requis, les types de contraction musculaire mis en jeu, le pourcentage de consommation d'oxygène (VO<sub>2</sub>max) sollicité.

**INTERVENIR ET ENCADRER un groupe** : mettre en œuvre des ateliers et organiser des rotations pour optimiser une pratique en toute sécurité.

**ANALYSER, DIAGNOSTIQUER** les ressources des pratiquants en régulant leur pratique.

**Matériel ou tenue spécifique nécessaire : training. L'étudiant pourra apporter son propre matériel (élastique, altère, tapis, etc. pour animer son circuit)**

### **Évaluation Contrôle Continu : 100%**

- Restitution de séances (30%)
- La conception d'un circuit-training (30%) : Dossier
- Noms des ateliers, identification des groupes musculaires, des régimes de contractions musculaires.
- Harmonie entre les groupes musculaires = équilibre agoniste-antagoniste
- Charge de travail efficace
- L'encadrement d'un groupe et la régulation de la pratique (40%)
- Gestion du groupe
- Gestion du temps
- Consignes de placement et des aspects sécuritaires

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

Idem que le régime normal

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

Analyse, compréhension et interprétation d'un problème supporté par des connaissances scientifiques ainsi que par la confrontation aux difficultés de la pratique et de l'intervention.

Écrit de 1 h

### **Exemple de sujets :**

Dans le cadre d'une préparation de début de saison, présentez et justifiez un circuit training que vous proposeriez à des compétiteurs de niveau national en GOLF.

Vous êtes libres de la durée du circuit, du nombre de boucles, de séries et de répétitions.

Vos justifications doivent s'appuyer sur une analyse succincte des facteurs de la performance du biathlon.

Vous disposez du matériel ci-dessous : Photo du matériel

### **BIBLIOGRAPHIE :**

CEP G.Comettil News letter N°5 Mai 2012

Docherty et Sporer (2000) Sports Med 30:385-94

Garcia-Pallarès et coll. (2009) Eur J Appl Physiol 106:629-38

Garcia-Pallarès et Izquierdo (2009) Sports Med 41:329-43

Gergley (2009) J Strength Cond Res 23:979-87

Hawley (2009) Appl Physiol Nutr Metab 34:355-61 Hickson (1980) Eur J Appl Physiol 45:255-63.

Paavolainen et coll. (1999) J Appl Physiol 86:1527-33

Sale et coll. (1990) Med Sci Sports Exerc 22:348-56

CEP G.Cometti News letter N°18 Février 2018

Barfield et coll. (2015) Physical Educator 69:325-41 Bellar et coll. (2015) Biol Sport 32:315-20 Butcher et

coll. (2015) Open Access J sport Med 6:241-7 Gergley (2009) J Strength Cond Res 23:979-87

Grier et coll. (2015) US Army Med Dep J Apr-Jun:33-41 Heinrich et coll. (2014) BMC Public

Health 14(1):789 Hickson (1980) Eur J Appl Physiol 45:255-263 Jones et coll. (2013) J Strenght

Cond Res 27(12) :3342-51 Kliszczewicz et coll. (2015) J Human Kinetics 47:81-90 Maté-Munoz

et coll. (2017) Plos One 12(7):e0181855 Meyer et coll. (2017) Workplace Health Safety

65(12):612-8 Murawska-Cialowicz et coll. (2015) J Physiol Pharmacol 66:81121

Paine et coll. (2010) CGSC Crossfit study (special report)

Smith et coll. (2013) J Strength Cond Res 27:3159-72

Le Meur, Y. (2014) Strength Training can improve endurance performance :Why ? Who ? When ?  
<http://ylmsportscience.blogspot.fr>

## **ECUE 22.3 : Gymnastique**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 18 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 présentés par famille en cinq niveaux d'habiletés sous forme isolée.

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

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

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

### **Contenus :**

Les éléments gymniques acrobatiques issus de 5 familles :

- Tourner dans l'espace aérien en avant (salto avant) ;
- Tourner dans l'espace aérien en arrière (salto arrière) ;
- Passer à l'appui manuel renversé en avant (saut de mains) ;
- Passer à l'appui manuel renversé en arrière (flip-flap arrière) ;
- Passer à l'appui manuel renversé pour franchir (la lune).

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.

L'objectif est de présenter le niveau de difficulté le plus élevé en respectant les critères de réussite et d'exécution.

L'étudiant devra réaliser les différents éléments dans la continuité d'une prestation finale.

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 mécaniques acrobatiques, le salto avant, arrière, le flip, le saut de main et la lune.

### **Évaluation**

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

Contrôle continu 1 20 % : Connaissance des principes de réalisation des éléments vécus

Contrôle continu 2 40 % : écrit 1 h portant sur les contenus vus en CM et une analyse vidéo

Contrôle continu 3 : 40% Évaluation pratique

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

Contrôle Continu 2 et 3

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

Contrôle terminal 100 % : écrit 1 h

### **PRESTATION INDIVIDUELLE SUR 20 POINTS**

Au cours du semestre, l'enseignant jugera la qualité de réalisation (tenue du corps, amplitude, réception...) pour les cinq familles d'éléments sur le niveau le plus élevé atteint par l'étudiant. L'étudiant dispose d'un seul passage.

La note maximale par famille est de 7,5 points :

- Le niveau 1 vaut 2 points ;
- Le niveau 2 vaut 5 points ;
- Le niveau 3 vaut 7,5 points.

### **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

## **ECUE 22.3 : Football**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 18 TD et 9 h CM

### **Compétences visées :**

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

### **Contenu des cours :**

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

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

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

### **ÉVALUATION :**

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

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

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

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

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

- 100% théorie

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

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

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

CC1 + CC2 : sur convocation.

#### **Modalité d'évaluation pour la session de rattrapage :**

100% contrôle théorique. Écrit 1 h.

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

- En quoi l'analyse de ces espaces de jeu peut-elle expliquer certains principes de l'animation offensive ?

- En quoi ce dispositif peut-il être mobilisé pour faire travailler des principes d'efficacité de l'animation offensive ?
  - Vous décriez ces principes pour chacune des phases de jeu ?
  - Vous expliquerez les liens entre aménagement du dispositif, les consignes que vous proposeriez aux joueurs et ces principes d'efficacité ?
- Cette situation a pour objectif de travailler le démarquage pour des joueurs de niveau 1 :
  - Expliquez pourquoi cet objectif peut-il être atteint au regard des caractéristiques des joueurs de ce niveau ? (3 pts).

**Bibliographie :**

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

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

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

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

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

**ECUE 22.3 : Natation**

Nombre ECTS : 1,33

Volume horaire : 18 TD et 9 h CM

**Compétences visées :**

- maîtrise technique du 100 m 4 nages ;
- gérer son potentiel énergétique en anaérobie lactique et aérobie sur une épreuve de 100 m.

**Contenu des cours :**

La logique d'enseignement s'appuie sur la natation, activité de performance, 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, palmes de natation (facultatives).

**ÉVALUATION****Modalités d'évaluation pour le régime normal :****Contrôle continu 100%**

Note de pratique sur 20 (40%)

Notes de contrôle théorique (60%) CC1 (30%) et CC2 (30%)

Modalités d'évaluation pour les étudiants en régime dérogatoire

**CC2 et CC3**

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage

Contrôle terminal 100 % écrit 1 h

**Précisions :****Contrôle continu :****CC1 : Épreuve de connaissance de la réglementation de la natation sportive (sous forme de QCM)**

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

**CC2 : Épreuve écrite relative à l'intervention**

Contrôle écrit d'1 h. Le sujet renvoie à l'analyse d'un problème que le nageur rencontre dans l'une des 4 nages ou lors des parties non nagées. Elle sera fondée sur l'ensemble des connaissances techniques et scientifiques en relation avec les propriétés du milieu aquatique. Les situations d'apprentissage proposent des contenus d'enseignement en cohérence avec la précédente analyse.

**CC3 : Épreuve pratique de 100 m 4 nages****Barème du 100 4N**

MASCULIN		FÉMININ	
Notes	Temps	Notes	Temps
20	1'17,5	20	1'24,8
19	1'19,8	19	1'27,3
18	1'22,3	18	1'30,0
17	1'24,8	17	1'32,7
16	1'27,3	16	1'35,5
15	1'30,0	15	1'38,4
14	1'32,7	14	1'41,4
13	1'35,5	13	1'44,5
12	1'38,4	12	1'47,7
11	1'41,4	11	1'51,0
10	1'44,5	10	1'54,3
9	1'47,7	9	1'57,8
8	1'51,0	8	2'01,4
7	1'52,6	7	2'03,2
6	1'54,3	6	2'05,1

MASCULIN		FÉMININ	
Notes	Temps	Notes	Temps
5	1'56,1	5	2'07,0
4	1'57,3	4	2'08,9
3	1'58,5	3	2'10,8
2	2'00,0	2	2,12
1	2'02,0	1	2,14
0	2'04,0	0	2,16

### Règlement technique et pénalités

L'exécution de l'épreuve 100 4 nages reprend la codification précisée dans le règlement de la FINA 2017-2021.

Des pénalités peuvent être attribuées en cas de non-respect de certains points règlementaires :

Départ : 1 coup de sifflet long = monter sur le plot, commandement à vos marques, nageurs immobiles au moins 1 pied en avant du plot, 1 coup de sifflet = départ. Faux départ ou non départ = 0/20 à l'épreuve (il n'y a pas la possibilité de repasser dans la série suivante). Non-respect de ces consignes = -1

Reprise de nage et plongeon : les mains sont devant et dans le prolongement du corps au moment du retour à la surface. Non-respect de ces consignes = -1

Virages : toucher à 2 mains en même temps à la fin de la longueur en papillon et en brasse. Toucher le mur en position dorsale avec au moins une main obligatoire à la fin de la longueur en dos). Toucher en position ventrales pour tous les autres virages, toucher le mur à l'arrivée en crawl. Non-respect de ces consignes = -1

Nage et reprise de nage en papillon et brasse : battements interdits (ciseaux de brasse interdits en papillon). Dissymétrie des actions propulsives. Non-respect de ces consignes = -1

### Bibliographie :

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

M. PEDROLETTI, De l'apprentissage aux jeux olympiques, Amphora

Gal N. 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

D. Chollet. Nager un crawl performant. Amphora, 2015

L'ensemble des articles parus dans la littérature sportive ou scientifique concernant la natation