

LIVRET PÉDAGOGIQUE

OFFRE DE FORMATION 2026/2030

Licence ¹ Staps

Sciences & Techniques des Activités Physiques et Sportives

Responsables pédagogiques

Estelle BATHENAY et Stéphane SAPIN
estelle.bathenay@u-pec.fr / stephane.sapin@u-pec.fr

Gestionnaire de scolarité

Pauline AUGUSTINE
pauline.augustine@u-pec.fr

L'OFFRE DE FORMATION

MAQUETTE DE LA L1 STAPS

SEMESTRE 1 / 30 ECTS

UE 1 ECUE 1.1 Anglais sportif / 3 ECTS

UE 2 ECUE 2.1 Projet professionnel personnalisé / 2 ECTS

UE 3 ECUE 3.1 Physiologie / 4 ECTS

ECUE 3.2 Psychologie cognitive et activité physique et sportive (APS) / 4 ECTS

UE 4 ECUE 4.1 Sociologie / 3 ECTS

ECUE 4.2 Activité physique selon les âges et les publics / 4 ECTS

UE 5 ECUE 5.1 Athlétisme / 2 ECTS

ECUE 5.2 Football / 2 ECTS

ECUE 5.3 Handball / 2 ECTS

ECUE 5.4 Gymnastique / 2 ECTS

ECUE 5.5 Danse / 2 ECTS

MAQUETTE DE LA L1 STAPS

SEMESTRE 2 / 30 ECTS

UE 6	ECUE 6.1 MTU / 3 ECTS	
UE 7	ECUE 7.1 Communication en anglais pour les STAPS / 3 ECTS	
UE 8	ECUE 8.1 Stage préprofessionnel / 3 ECTS	
UE 9	ECUE 9.1 Introduction aux sciences du mouvement / 3 ECTS	
	ECUE 9.2 Anatomie fonctionnelle / 3 ECTS	
UE 10	1 MENU AU CHOIX	Menu Education et motricité
		ECUE 10.1 De l'initiation sportive à l'entraînement / 3 ECTS
		ECUE 10.2 Histoire du sport / 4 ECTS
		Menu Entraînement sportif
		ECUE 10.1 De l'initiation sportive à l'entraînement / 4 ECTS
UE 10	1 MENU AU CHOIX	ECUE 10.2 Organisation et gestion des institutions des sports / 3 ECTS
		Menu Management du sport
		ECUE 10.1 De l'initiation sportive à l'entraînement / 3 ECTS
		ECUE 10.2 Organisation et gestion des institutions des sports / 4 ECTS
		Menu Activité physique adaptée et santé : OBLIGATOIRE POUR LES PARCOURS KINÉ / LAS
UE 10	1 MENU AU CHOIX	ECUE 10.1 De l'initiation sportive à l'entraînement / 3 ECTS
		ECUE 10.2 Adaptation santé / 4 ECTS
UE 11	ECUE 11.1 Basket / 2 ECTS	
	ECUE 11.2 Combat / 2 ECTS	
	ECUE 11.3 Badminton / 2 ECTS	
	ECUE 11.4 MES Course à pied / 2 ECTS	

* Le choix du menu de Licence 1 ne vaut pas engagement dans la mention de Licence 2 correspondante.

ENSEIGNEMENTS DU SEMESTRE 1

UE 1

S'exprimer et communiquer à l'écrit et à l'oral

Compétences

RNCP35944BC03 - Expression et communication écrites et orales

Se servir aisément des différents registres d'expression écrite et orale de la langue française- Communiquer par oral et par écrit, de façon claire et non-ambiguë, dans au moins une langue étrangère.

Code Apogée	1OSANG20
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Claire GUERLAIN (claire.guerlain@u-pec.fr)
Autres intervenants	Anne-Valérie MARSILLE / Jennifer BURONFOSSE / Fatima ANANI

RÉSUMÉ DE L'ECUE

En L1, les enseignements d'anglais visent à consolider les bases linguistiques (niveau B1), à enrichir le vocabulaire spécifique aux STAPS et à développer les compétences de compréhension et d'expression, à l'oral comme à l'écrit.

Les cours abordent des thématiques variées (sport, santé, actualité, numérique) et alternent travail en présentiel et en autonomie afin d'accompagner les étudiants vers une maîtrise plus fluide et spécialisée de l'anglais, avec un objectif de niveau B1+/B2 en fin de première année.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

100 % écrit au cours du semestre [1OSANG20CC]

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

Examen écrit pendant la période des examens [1OSANG20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSANG20RA]

Durée de l'épreuve : 2 heures

UE 2

Se positionner vis-à-vis d'un champ professionnel

Compétences

RNCP35944BC01 - Usages numériques

Utiliser les outils numériques de référence et les règles de sécurité informatique pour acquérir, traiter, produire et diffuser de l'information ainsi que pour collaborer en interne et en externe

RNCP35944BC03 - Expression et communication écrites et orales

Se servir aisément des différents registres d'expression écrite et orale de la langue française

Communiquer par oral et par écrit, de façon claire et non-ambiguë, dans au moins une langue étrangère.

RNCP35944BC04 - Positionnement vis à vis d'un champ professionnel

Identifier et situer les champs professionnels potentiellement en relation avec les acquis de la mention ainsi que les parcours possibles pour y accéder

Caractériser et valoriser son identité, ses compétences et son projet professionnel en fonction d'un contexte

Identifier le processus de production, de diffusion et de valorisation des savoirs

Code Apogée	1OSPRO20
Nombre d'ECTS	2
Enseignants responsables	Stéphane SAPIN / Estelle BATHENAY
Autres intervenants	Chaque tuteur de L1

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet ECUE accompagne l'étudiant dans son intégration à l'université et dans le développement des compétences nécessaires à sa réussite en première année de licence.

Encadré par le tuteur du groupe, il s'organise autour de quatre axes complémentaires :

- la découverte de la filière STAPS, de ses différentes mentions, des métiers auxquels elles conduisent et des stages prévus au cours du cursus, à partir d'activités développant le travail en groupe ;
 - l'organisation du travail personnel, afin d'identifier les différentes étapes de l'apprentissage à l'université (prise de notes, fichage, mémorisation, révision) et de planifier ses révisions ;
 - le traitement de l'information, afin d'identifier les connaissances essentielles et de construire des outils de synthèse (fiches, schémas, cartes mentales) ;
 - le développement des compétences de communication orale, à travers des ateliers progressifs conduisant à une présentation orale en binôme, « 180 secondes pour convaincre », réalisée sans notes sur une thématique en lien avec la mention choisie et suivie d'un temps d'échange avec le groupe.
- L'ensemble de ces enseignements contribue au développement de l'autonomie, de l'esprit critique et des méthodes de travail indispensables à la réussite universitaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :
100 % écrit au cours du semestre [1OSPRO20CC]

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :
Capsule vidéo à déposer pendant la période des examens [1OSPRO20CT]

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :
Capsule vidéo à déposer pendant la période des rattrapages [1OSPRO20RA]

UE 3

**Analyser une situation
relative à l'activité physique
en mobilisant des concepts
scientifiques
pluridisciplinaires**

Compétences

RNCP35944BC06 - Analyse de la situation relative à l'activité physique ou sportive d'une personne ou d'un public ayant des besoins particuliers (santé, handicap)

Établir un diagnostic de l'activité de toute personne ou d'un groupe, y compris en situation de handicap ou à besoins particuliers I6, des modèles théoriques et méthodologiques concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S).

Mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de différentes pratiques physiques pour diagnostiquer les difficultés à résoudre pour des sujets engagés dans ces pratiques.

Contextualiser un diagnostic d'activité au regard de l'environnement institutionnel d'un groupe ou d'une personne.

Assurer le suivi du diagnostic en utilisant des outils et techniques d'analyse d'une activité physique adaptée (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats).

Rendre compte du diagnostic et du suivi auprès de l'ensemble des acteurs impliqués.

RNCP35944BC07 - Construction et planification d'un programme d'intervention en Activité Physique Adaptée

Planifier et programmer un projet afin de favoriser l'évolution ou la transformation d'une situation diagnostiquée.

Mettre en œuvre les techniques adéquates à la transformation visée.

Adapter le programme et les activités physiques et sportives pour optimiser l'intervention auprès de chacun en utilisant des outils et techniques dédiées.

Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques et socio-éducatives en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités sportives, les publics en situation de handicap et à besoins particuliers, ainsi que l'environnement physique, institutionnel, humain et social du système sportif, de soin et de santé.

Code Apogée	1OSPHY20
Nombre d'ECTS	4
Enseignant responsable	Clément DE BRUGADA

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement a pour objectif de comprendre les principaux mécanismes physiologiques impliqués dans la performance sportive et leurs adaptations à l'entraînement. Les étudiants seront amenés à analyser les réponses neuromusculaires, cardiovasculaires et métaboliques à l'exercice, ainsi qu'à mobiliser ces connaissances pour l'analyse de différentes pratiques sportives.

CONTENUS

- Introduction à la physiologie de l'effort
- Les systèmes énergétiques
- Les qualités physiques
- Contraintes physiologiques
- Analyse de la performance sportive

Applications aux activités physiques et sportives : sports collectifs, sports de combat, sports de raquette, activités gymniques, danse, sprint et course de durée.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

40 % écrit pendant le semestre [1OSPHY20CC]

> Contrôle terminal (CT) :

60 % écrit pendant la période des examens [1OSPHY20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSPHY20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSPHY20RA]

Durée de l'épreuve : 2 heures

Code Apogée	1OSPSY30
Nombre d'ECTS	4
Enseignant responsable	Guillaume CHAUVEL
Autre intervenant	Mathéo MAURIN

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement vise à permettre aux étudiants de découvrir les notions fondamentales en psychologie expérimentale cognitive et comprendre le fonctionnement humain en situation d'actions sportives.

Il s'agira pour les étudiants de comprendre les principes de la psychologie expérimentale et les différents concepts de la psychologie cognitive (attention, traitement de l'information, mémoire, apprentissage, perception). Les étudiants pourront se retrouver face à des publics variés (jeunes, personnes âgées, sportifs très expérimentés) qui mobilisent des mécanismes cognitifs différents. Ainsi, comprendre ces concepts permet de mieux s'adapter aux différentes personnes.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

40 % écrit pendant le semestre [1OSPSY30CC]

> Contrôle terminal (CT) :

60 % écrit pendant la période des examens [1OSPSY30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSPSY30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSPSY30RA]

Durée de l'épreuve : 2 heures

UE 4

**Problématiser
ses interventions socio-
éducatives en mobilisant des
concepts scientifiques
pluridisciplinaires**

Compétences

RNCP35944BC06 - Analyse de la situation relative à l'activité physique ou sportive d'une personne ou d'un public ayant des besoins particuliers (santé, handicap)

Établir un diagnostic de l'activité de toute personne ou d'un groupe, y compris en situation de handicap ou à besoins particuliers I6, des modèles théoriques et méthodologiques concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S).

Mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de différentes pratiques physiques pour diagnostiquer les difficultés à résoudre pour des sujets engagés dans ces pratiques.

Contextualiser un diagnostic d'activité au regard de l'environnement institutionnel d'un groupe ou d'une personne.

Assurer le suivi du diagnostic en utilisant des outils et techniques d'analyse d'une activité physique adaptée (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats).

Rendre compte du diagnostic et du suivi auprès de l'ensemble des acteurs impliqués.

RNCP35944BC07 - Construction et planification d'un programme d'intervention en Activité Physique Adaptée

Planifier et programmer un projet afin de favoriser l'évolution ou la transformation d'une situation diagnostiquée.

Mettre en œuvre les techniques adéquates à la transformation visée.

Adapter le programme et les activités physiques et sportives pour optimiser l'intervention auprès de chacun en utilisant des outils et techniques dédiées.

Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques et socio-éducatives en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités sportives, les publics en situation de handicap et à besoins particuliers, ainsi que l'environnement physique, institutionnel, humain et social du système sportif, de soin et de santé.

Code Apogée	1OSSOC20
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Jérôme FRIGOUT
Autre intervenant	Laurent LUCCIONI

RÉSUMÉ DE L'ECUE

La sociologie (étude scientifique des faits sociaux humains) des pratiques corporelles en STAPS, s'intéresse au corps et à ses usages : l'activité physique, la consommation, les spectacles. Comprendre ses patients, ses élèves, ses athlètes, ses clients, pour mieux agir à leur service.

Pour l'étudiant, il convient :

- d'avoir une connaissance des principaux concepts et théories développés par les sciences sociales en vue d'une meilleure compréhension de votre environnement professionnel.
- de cerner la diversité des engagements dans la pratique sportive et de loisir.
- de comprendre les comportements des pratiquants et leur évolution dans le secteur du sport et des APS.

4 concepts clés vont nous animer dans cette formation : l'habitus (Bourdieu, 1979), le « goût sportif » (Lahire, 2013), le corps (Lebaron, 2009, 2014) et l'impératif du bien-être (Rail, 2016).

CC : réponses à des questions de cours.

CT : dissertation.

BIBLIOGRAPHIE

- Bourdieu, P. (1979). *La distinction : critique sociale du jugement*. Les Editions de minuit.
- Dietsch, G. et Frigout, J. (2026). *Licence STAPS. L'essentiel en visuels. Histoire, psychologie et sociologie au service des APSA*. DeBoeck Supérieur.
- Lahire, B. (2013). *Dans les plis singuliers du social : individus, institutions, socialisations*. Éditions La Découverte.
- Lebaron, F. (2014). *Les 300 mots de la sociologie*. Dunod.
- Rail, G. (2016). *La violence de l'impératif du bien-être. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale*. Staps, 112(2), 17-31. <https://doi-org.ezproxy.u-pec.fr/10.3917/sta.112.0017>

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

40 % écrit pendant le semestre [1OSSOC20CC]

> Contrôle terminal (CT) :

60 % écrit pendant la période des examens [1OSSOC20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSSOC20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSSOC20RA]

Durée de l'épreuve : 2 heures

Code Apogée	1 OSAPA30
Nombre d'ECTS	4
Enseignant responsable	Bénédicte RAQUIN
Autre intervenants	Kristell SANQUER / Thierry PINJON

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement vise à mettre en lien les différents publics qui pratiquent une activité physique aux modalités de cette pratique : les caractéristiques physiologiques, anatomiques et cognitives de ces publics sont à envisager si l'on souhaite que la pratique physique soit adaptée, sécurisée, efficace et porteuse de bénéfice ; il s'agit donc de comprendre comment l'activité physique s'organise et doit s'adapter aux différents âges de la vie (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) et aux publics (personnes en situation de handicap, atteintes de maladies chroniques, en perte d'autonomie ou présentant des besoins particuliers) qui s'y confrontent.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

40 % écrit pendant le semestre [1 OSAPA30CC]

> Contrôle terminal (CT) :

60 % écrit pendant la période des examens [1 OSAPA30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1 OSAPA30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1 OSAPA30RA]

Durée de l'épreuve : 2 heures

UE 5

Mobiliser une expérience de la pratique des APSA pour adapter l'intervention aux publics

Compétences

RNCP35944BC06 - Analyse de la situation relative à l'activité physique ou sportive d'une personne ou d'un public ayant des besoins particuliers (santé, handicap)

Établir un diagnostic de l'activité de toute personne ou d'un groupe, y compris en situation de handicap ou à besoins particuliers I6, des modèles théoriques et méthodologiques concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S).

Mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de différentes pratiques physiques pour diagnostiquer les difficultés à résoudre pour des sujets engagés dans ces pratiques.

Contextualiser un diagnostic d'activité au regard de l'environnement institutionnel d'un groupe ou d'une personne.

Assurer le suivi du diagnostic en utilisant des outils et techniques d'analyse d'une activité physique adaptée (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats).

Rendre compte du diagnostic et du suivi auprès de l'ensemble des acteurs impliqués.

RNCP35944BC07 - Construction et planification d'un programme d'intervention en Activité Physique Adaptée

Planifier et programmer un projet afin de favoriser l'évolution ou la transformation d'une situation diagnostiquée.

Mettre en œuvre les techniques adéquates à la transformation visée.

Adapter le programme et les activités physiques et sportives pour optimiser l'intervention auprès de chacun en utilisant des outils et techniques dédiées.

Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques et socio-éducatives en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités sportives, les publics en situation de handicap et à besoins particuliers, ainsi que l'environnement physique, institutionnel, humain et social du système sportif, de soin et de santé.

Compétences (suite)

RNCP35944BC08 - Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public

Organiser une séance d'Activité Physique et/ou Sportive en fonction d'un public et d'un objectif.

Mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive.

Mobiliser une expérience approfondie de la pratique des Activités Physiques Sportives et Artistiques pour adapter l'intervention au public et développer la motivation des pratiquants.

Assurer la sécurité des publics pratiquants

Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif et conseiller les pratiquants.

Code Apogée	1OSATH20
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Hélène BOSSÉ
Autre intervenant	Kristell SANQUER / Guillaume COINDE

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Les enseignements d'athlétisme visent l'appropriation de connaissances relatives aux problématiques de la course de haies hautes (56m Haies) et du sprint (100m). À travers la confrontation à ces activités, les étudiants sont amenés à identifier, comprendre et surmonter les difficultés liées à l'exploration et à l'utilisation optimale de leurs ressources. La pratique constitue également un support pour l'étude des fondamentaux de l'athlétisme ainsi que pour l'initiation à l'observation, à l'analyse et à la compréhension des facteurs influençant la réalisation d'une performance mesurée. Les contenus abordés portent notamment sur la propulsion (éducation du pied avec le griffé, course en cycle antérieur, gainage et rétroversion du bassin), la liaison course-impulsion (placement, rythme, alignement et prise d'avance), la coordination (gammes de course, synchronisation bras-jambes et bondissements) ainsi que l'équilibre (utilisation des segments libres, proprioception et maîtrise des phases de suspension). La formation comprend également une méthodologie de l'observation fondée sur l'analyse de kinogrammes et de vidéos, ainsi que sur l'observation en situation, afin de développer les capacités d'analyse des comportements moteurs et des performances.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

20 % écrit (CC1) - [1OSATH20CC]

40 % pratique (CC pratique) - [1OSATH20TP]

> Contrôle terminal (CT) :

40 % écrit pendant la période des examens [1OSATH20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSATH20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSATH20RA]

Durée de l'épreuve : 1 heure

Code Apogée	1 OSFBL30
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Christophe BORDENAVE
Autres intervenant(e)s	Estelle BATHENAY / Guillaume DIETSCH / Nicolas GUERIEB / Sébastien LACROIX / Nasrallah HASSAIN DAOUDJI

RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'ECUE a vocation de transmettre des connaissances théoriques, technologiques relatives à l'activité football en lien avec les différents domaines de l'enseignement, de l'entraînement, de la santé.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

20 % écrit (CC1) - [1 OSFBL30CC]

40 % pratique (CC pratique) - [1 OSFBL30TP]

> Contrôle terminal (CT) :

40 % écrit pendant la période des examens [1 OSFBL30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1 OSFBL30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1 OSFBL30RA]

Durée de l'épreuve : 1 heure

Code Apogée	1 OSHBL40
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Pascale JEANNIN
Autres intervenant(e)s	Olivier LARIVIÈRE / Patrice BURNEL

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement place l'étudiant dans une démarche d'adaptation à son environnement en prenant en compte ses adversaires et ses coéquipiers afin de faire basculer le rapport de force en faveur de son équipe. Pour ce faire, l'enseignement sera dispensé en hand à 4.

L'organisation collective du jeu rapide vers la cible sera favorisée dans un premier temps, avant d'organiser le jeu aux postes dans des espaces qui se réduiront par la suite.

Chaque étudiant sera amené à progresser dans les rôles de joueurs, d'observateurs et d'arbitres.

Les enseignements théoriques dispensés visent à enrichir le répertoire moteur et décisionnel, ainsi qu'à parfaire sa culture de l'activité pour mieux la comprendre.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :
20 % écrit (CC1) - [1 OSHBL40CC]
40 % pratique (CC pratique) - [1 OSHBL40TP]

> Contrôle terminal (CT) :
40 % écrit pendant la période des examens [1 OSHBL40CT]
Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :
100 % écrit pendant la période des examens [1 OSHBL40CT]
Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :
Examen écrit pendant la période des rattrapages [1 OSHBL40RA]
Durée de l'épreuve : 1 heure

Code Apogée	1OSGYM30
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Jeanne RIZZA
Autres intervenant(e)s	

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement à visée à améliorer le niveau de maîtrise et de performance en gymnastique artistique et sportive par l'apprentissage d'éléments gymniques présentés sous forme de mini enchainements à composer sur 6 agrès.

Les étudiants devront réaliser et maîtriser des coordinations fines sur différents agrès.

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...)

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

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

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

- Connaissances terminologiques sur la gymnastique ;
- Analyses descriptives fonctionnelles : être capable de dire ce qu'il faut faire et pourquoi en identifiant les critères de réussite et de réalisation (conditions d'efficacité), les phases de l'action et les problèmes à résoudre (Repères sur l'organisation posturale, repérage perceptif) ;
- Connaissance du règlement et de la logique de l'activité ; la sécurité (active et passive) ;
- Connaissance des principes mécaniques de base inhérents à la gymnastique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

20 % écrit (CC1) - [1OSGYM30CC]

40 % pratique (CC pratique) - [1OSGYM30TP]

> Contrôle terminal (CT) :

40 % écrit pendant la période des examens [1OSGYM30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSGYM30CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSGYM30RA]

Durée de l'épreuve : 1 heure

Code Apogée	1OSDAN20
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Bénédicte RAQUIN
Autres intervenant(e)s	

RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement place l'étudiant dans une démarche de création et de composition afin de construire une motricité spécifique. Il s'agira de s'engager corporellement à des fins de communication avec un public et oser se mettre en scène.

Les étudiants sont amenés à construire et partager collectivement un projet chorégraphique. Pour ce faire ils devront construire une démarche de travail favorisant la création, la communication la présentation d'une production chorégraphique. Chacun devra :

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

Cette construction suppose d'intégrer différents rôles socio-moteurs : danseurs, chorégraphe et spectateur
Les informations théoriques dispensées visent à enrichir les connaissances historiques et culturelles de l'activité

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Session 1 / Régime normal

> Contrôle continu (CC) :

20 % écrit (CC1) - [1OSDAN20CC]

40 % pratique (CC pratique) - [1OSDAN20TP]

> Contrôle terminal (CT) :

40 % écrit pendant la période des examens [1OSDAN20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 1 / Régime dérogatoire

> Contrôle terminal (CT) :

100 % écrit pendant la période des examens [1OSDAN20CT]

Durée de l'épreuve terminale : 1 heure

Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve :

Examen écrit pendant la période des rattrapages [1OSDAN20RA]

Durée de l'épreuve : 1 heure

ENSEIGNEMENTS DU SEMESTRE 2

A venir...



Conception livret : Antoine LEGER (antoine.leger@u-pec.fr)

sess-staps.u-pec.fr

Septembre 2026