



## LIVRET PÉDAGOGIQUE 2024/2025



*Mention Entraînement sportif (ES)*

*Mention Education et motricité (EM)*

*Mention Management du sport (MS)*

*Mention Activité physique adaptée et santé (APAS)*

## Responsable pédagogique

Jeanne RIZZA  
*jeanne.rizza@u-pec.fr*

## Gestionnaire de scolarité

Antoine LÉGER  
*antoine.leger@u-pec.fr*

# L'OFFRE DE FORMATION

## SEMESTRE 3 / 30 ECTS

UE 12 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS  
ECUE 12.2 TICE / 3 ECTS

UE 13 ECUE 13.1 Projet professionnel / 6 ECTS **NS**

UE 14 ECUE 14.1 Physiologie cardiologie respiratoire / 5 ECTS  
ECUE 14.2 Psychologie de l'apprentissage / 4 ECTS **NS**

UE 15 ECUE 15.1 Economie gestion / 3 ECTS

UE 16 ECUE 16.1 **Menu sport** / 2 ECTS  
Volleyball / Handball / Athlétisme  
ECUE 16.2 Rugby / 2 ECTS  
ECUE 16.3 Natation / 2 ECTS

## SEMESTRE 4 / 30 ECTS

UE 17 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS

UE 18 ECUE 18.1 Option d'ouverture / 3 ECTS  
ECUE 18.2 Analyse des pratiques  
via le numérique / 3 ECTS

UE 19 ECUE 19.1 Stage / 3 ECTS **NS**

UE 20 ECUE 20.1 Diététique / 3 ECTS  
ECUE 20.2 Biomécanique / 3 ECTS **NS**

UE 21 ECUE 21.1 Interventions en santé / 3 ECTS  
ECUE 21.2 Marketing / 3 ECTS

UE 22 ECUE 22.1 Activités de pleine nature / 2 ECTS  
ECUE 22.2 Circuit Training / 2 ECTS  
ECUE 22.3 **Menu sport** / 2 ECTS  
Gymnastique / Football / Natation

## SEMESTRE 3 / 30 ECTS

UE 12 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS  
ECUE 12.2 TICE / 3 ECTS

UE 13 ECUE 13.1 Projet professionnel / 6 ECTS **NS**

UE 14 ECUE 14.1 Physiologie cardiologie respiratoire / 3 ECTS  
ECUE 14.2 Psychologie de l'apprentissage / 3 ECTS **NS**

UE 15 ECUE 15.1 Histoire de l'EPS / 6 ECTS

UE 16 ECUE 16.1 **Menu sport** / 2 ECTS  
Badminton / Basket / Lutte  
ECUE 16.2 Rugby / 2 ECTS  
ECUE 16.3 Natation / 2 ECTS

## SEMESTRE 4 / 30 ECTS

UE 17 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS

UE 18 ECUE 18.1 Option d'ouverture / 3 ECTS  
ECUE 18.2 Analyse des pratiques  
via le numérique / 3 ECTS

UE 19 ECUE 19.1 Stage / 3 ECTS **NS**

UE 20 ECUE 20.1 Diététique / 3 ECTS  
ECUE 20.2 Biomécanique / 3 ECTS

UE 21 ECUE 21.1 Interventions en santé / 3 ECTS  
ECUE 21.2 Enseignement / 3 ECTS **NS**

UE 22 ECUE 22.1 Activités de pleine nature / 2 ECTS  
ECUE 22.2 Escalade / 2 ECTS  
ECUE 22.3 **Menu sport** / 2 ECTS  
Gymnastique / Danse / Athlétisme

## SEMESTRE 3 / 30 ECTS

UE 12 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS  
ECUE 12.2 TICE / 3 ECTS

UE 13 ECUE 13.1 Projet professionnel / 6 ECTS **NS**

UE 14 ECUE 14.1 Physiologie cardiologie respiratoire / 3 ECTS  
ECUE 14.2 Psychologie de l'apprentissage / 3 ECTS

UE 15 ECUE 15.1 Economie gestion / 6 ECTS **NS**

UE 16 ECUE 16.1 **Menu sport** / 2 ECTS  
Handball / Football / Volley  
ECUE 16.2 Rugby / 2 ECTS  
ECUE 16.3 Natation / 2 ECTS

## SEMESTRE 4 / 30 ECTS

UE 17 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS

UE 18 ECUE 18.1 Option d'ouverture / 3 ECTS  
ECUE 18.2 Analyse des pratiques  
via le numérique / 3 ECTS

UE 19 ECUE 19.1 Stage / 3 ECTS **NS**

UE 20 ECUE 20.1 Diététique / 3 ECTS  
ECUE 20.2 Biomécanique / 3 ECTS

UE 21 ECUE 21.1 Interventions en santé / 3 ECTS  
ECUE 21.2 Marketing / 3 ECTS **NS**

UE 22 ECUE 22.1 Activités de pleine nature / 2 ECTS  
ECUE 22.2 Pratiques aérobies / 2 ECTS  
ECUE 22.3 Organisation et montage d'un stage  
/ 2 ECTS

## SEMESTRE 3 / 30 ECTS

UE 12 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS  
ECUE 12.2 TICE / 3 ECTS

UE 13 ECUE 13.1 Projet professionnel / 6 ECTS **NS**

UE 14 ECUE 14.1 Physiologie card. respiratoire / 5 ECTS **NS**  
ECUE 14.2 Psychologie de l'apprentissage / 4 ECTS

UE 15 ECUE 15.1 Histoire de l'EPS / 3 ECTS

UE 16 ECUE 16.1 **Menu sport** / 2 ECTS  
Volley / Badminton / Yoga  
ECUE 16.2 Rugby / 2 ECTS  
ECUE 16.3 Natation / 2 ECTS

## SEMESTRE 4 / 30 ECTS

UE 17 ECUE 12.1 Anglais / 3 ECTS

UE 18 ECUE 18.1 Option d'ouverture / 3 ECTS  
ECUE 18.2 Analyse des pratiques  
via le numérique / 3 ECTS

UE 19 ECUE 19.1 Stage / 3 ECTS **NS**

UE 20 ECUE 20.1 Diététique / 3 ECTS **NS**  
ECUE 20.2 Biomécanique / 3 ECTS

UE 21 ECUE 21.1 Interventions en santé / 3 ECTS  
ECUE 21.2 Enseignement / 3 ECTS

UE 22 ECUE 22.1 Activités de pleine nature / 2 ECTS  
ECUE 22.2 Pratiques aérobies / 2 ECTS  
ECUE 22.3 **Menu sport** / 2 ECTS  
Danse / Natation / Handfit handball santé

# ENSEIGNEMENTS DU SEMESTRE 3

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Claire GUERLAIN (claire.guerlain@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Maîtriser l'anglais aujourd'hui est essentiel tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel.

Les T.D sont construits en plaçant la participation active de l'étudiant au cœur de son apprentissage. Entièrement en langue anglaise les T.D. de 1h30 font travailler toutes les compétences langagières (savoir écouter, parler, comprendre l'oral ou l'écrit, rédiger et maîtriser les registres de langues et une variété d'accents.) L'étudiant est invité à progresser selon son niveau initial et son profil. Des travaux collectifs et d'autres individuels visent à une autonomie grandissante de l'apprentissage. Tout TD doit être rattrapé afin d'assurer une réelle progression. Aucun étudiant sans matériel de travail ne pourra être accepté en cours ( de quoi écrire, les documents de travail en cours)

Pour chaque mention des cours adaptés seront proposées en lien avec votre parcours d'études STAPS mais également une ouverture sur le monde d'aujourd'hui et des notions clés de culture générale.

### BIBLIOGRAPHIE

Lire, écouter, parler est fondamental pour progresser.  
Il faut utiliser de vrais dictionnaires et non uniquement des sites de traduction instantanées (Wordreference, Collins, TV5 Monde, Larousse)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit (50 %) +Oral (50 %) pendant les TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit (100 %) pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période des rattrapages

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS /APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Matthieu DEJEAN (matthieu.dejean@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Le cours a pour but la maîtrise des outils bureautiques de la suite Office (Word, Excel, Powerpoint) pour répondre aux exigences universitaires (rédaction de mémoires...) mais également à celles des débouchées professionnels.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### **Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 100 % pendant le TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### **Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 100 % pendant le TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### **Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Dossier à remettre à l'enseignant pendant la période du rattrapage.

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	6
Enseignants responsables	Jeanne RIZZA (EM) / Estelle BATHENAY (ES) / Jérôme FRIGOUT (MDS) / Bénédicte RAQUIN (APAS)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

**Mention ES :** l'étudiant est amené à développer des compétences professionnelles relatives à la gestion des paramètres de l'entraînement (planification, charge d'entraînement, développement des qualités du joueur/athlète/sportif, prise en compte des éléments relatifs à l'optimisation de la performance) afin de pouvoir répondre aux besoins de tous types de public.

Il est amené à se questionner sur les métiers relatifs à cette mention, les perspectives d'évolution ainsi que l'employabilité sur le marché du travail.

**Mention APAS :** l'étudiant est amené à découvrir la mention tout au long du semestre : des interventions des professionnels de l'APA (psychologue, enseignant, médecin...) sont amenés à présenter la particularité des publics encadrés dans les différents établissements (Maison Sport Santé, IME,IMP, EHPAD, SRR ....). Il sera amené à vivre des expériences ( bilan de forme, cours d'équilibre) et à observer un professionnel en situation d'activité ( EPADH ou Club en Handi-sport).

**Mention EM :**

L'étudiant est amené à développer des compétences professionnelles relatives au traitement didactique des différentes APSA enseignées dans les écoles primaires. Il est amené à découvrir l'éducation au travers des différents textes et organisations autour de l'école. Il sera amené à prendre en charge une classe tout au long de l'année et de préparer des leçons toutes les semaines.

**Mention MDS :** l'étudiant est amené à développer des compétences professionnelles relatives à la gestion, la GRH, la communication, le marketing et le développement. Réinvestissant les connaissances acquises en L1 (organisation & gestion du sport), il est amené à questionner la place des relations psychosociales et du conflit au travail, dans un contexte organisationnel complexe et mouvant - incluant durabilité et soutenabilité. Il est enfin amené à travailler ses développements de compétences et questionnements dans une perspective permanente de gestion de projets collectifs. Pour la bibliographie, voir l'ECUE "organisation de stage".

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 100 % pendant le TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 100 % pendant le TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS /APAS
Nombre d'ECTS	3 (EM et MS) / 4 (ES et APAS)
Enseignant responsable	Marie-Françoise JAUNET-DEVIEPNE (marie-francoise.jaunet-devienne@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

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.

#### LE SANG

- 1) Les fonctions du sang
- 2) Composition du sang
- 3) Réactions homéostatiques

#### L'APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE

- 1) Le cœur : Anatomie, Battement cardiaque (ECG - phénomènes mécaniques), Débit cardiaque.
- 2) Le système vasculaire : Artères, artérioles, capillaires, veines
- 3) La régulation cardio-vasculaire
  - Régulation automatique du débit cardiaque
  - Régulation extrinsèque : Système cardio-modérateur (parasymphatique)/ Système cardio-accélérateur (sympathique)
  - Régulation de la vasomotricité
- 4) Adaptations cardio-vasculaires à l'exercice physique (FC, VES, Qc, Qs, PA)

- 5) Adaptations cardio-vasculaires à l'entraînement aérobie (cœur, VES, FC, Qc, Qs, PA, volume sanguin, globules rouges)
- 6) La consommation maximale d'oxygène

#### LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

- a) Introduction
- b) Anatomie fonctionnelle du système respiratoire
- c) Mécanique de la respiration
- d) Volumes respiratoires et épreuves fonctionnelles
- e) Respiration externe, échanges gazeux pulmonaire
- f) Régulation de la respiration
- g) La ventilation au cours de l'exercice
- h) Le coût en oxygène de la ventilation
- i) Les adaptations du système respiratoire à l'entraînement aérobie
- j) Ventilation et performance

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3 (EM et MS) / 4 (ES et APAS)
Enseignant responsable	Thierry DEBANNE (thierry.debanne@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'enseignement est structuré en 4 parties :

**Partie 1** : définitions (tâche, but, habileté, apprentissage) et conceptions de l'apprentissage (l'apprenant comme table de cire molle, le béhaviorisme, le cognitivisme, et le socio-constructivisme)

**Partie 2** : le transfert d'apprentissage (transfert vertical, horizontal, mesure du transfert, dynamique du transfert d'apprentissage, importance de la métacognition)

**Partie 3** : les structures de la mémoire (modèle d'Atkinson et Shiffrin, 1968 ; modèle de Baddeley et Hitch, 1974 ; l'importance pour l'apprentissage, le développement et la mesure de la mémoire de travail)

**Partie 4** : les piliers de l'apprentissage (l'Attention, l'Engagement actif, le Retour d'information, le Sur-apprentissage).

### BIBLIOGRAPHIE

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

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	ES / MDS
Nombre d'ECTS	3 (ES) / 6 (MDS)
Enseignant responsable	Estelle SEVE (estelle.seve@u-pec.fr)

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'enseignement d'économie gestion est composé des compétences fondamentales attendues en économie, management et droit au niveau L2. Les TD sont réalisés autour d'étude de cas d'entreprises et font l'objet d'oraux notés en travail de groupe.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS
Nombre d'ECTS	6 (EM) / 3 (APAS)
Enseignant responsable	Bénédicte RAQUIN (benedicte.raquin@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

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

Mais cette photo n'est pas figée ; il ne s'agira pas d'observer, ni de raconter un évènement brut à un moment donné. L'enjeu du travail sera toujours de considérer l'Histoire comme une science par l'effort critique qu'elle déploie au niveau de l'analyse des témoignages et de l'établissement des faits. Nous apprendrons aussi qu'il n'existe pas de lecture linéaire des évènements car ceux-ci, à un moment donné de leur existence, résultent de causalités multiples : c'est l'ensemble des déterminants (sociaux, économiques, politiques et culturels) entrecroisés qui nous permettent de comprendre les ressorts de leur évolution. Le but sera donc de comprendre que l'histoire de l'éducation corporelle et de sa pratique, intégrée au système scolaire ou non, est totalement dépendante des transformations sociales, des choix politiques et des mutations économiques. Des textes complémentaires aux cours magistraux devront être lus et éclaireront les données apportées.

### BIBLIOGRAPHIE

- Andrieu G. (1990) L'EP au XXe siècle : une histoire des pratiques. Librairie du sport  
 Arnaud P. (1981) Le corps en mouvement Ed. Privat  
 Baudrillard J. (1970) La société de consommation  
 Berstein et Milza Histoire du XXe siècle, Tome 1, 2 et 3 Ed. Initiales Hâtier  
 Clément J. P et Herr M. 1993- Identité de l'éducation physique scolaire au XXe siècle, Ed AFRAPS  
 Clément, Defrance, Pociello (1994) sport et pouvoirs au XXe siècle, Ed Pug  
 During B. (1981) La crise des pédagogies corporelles, Ed. Scarabée  
 Thibault J. (1972) EP et sport 1870-1970, Ed. Vri

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Guillaume DIETSCH (guillaume.dietsch@u-pec.fr)
Autres intervenant(e)s	Estelle BATHENAY

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Acquérir les compétences suivantes :

Analyser, concevoir et mettre en œuvre une situation d'apprentissage relative à l'activité badminton et adaptée à un groupe de sujets (des élèves en milieu scolaire et/ou des personnes à besoins spécifiques en milieu sanitaire et social) :

- ... en mobilisant des connaissances scientifiques pluridisciplinaires ;
- ... en s'adaptant aux besoins et aux objectifs visés ;
- ... en permettant la transformation du public.

### BIBLIOGRAPHIE

- Gomet, D. (2003). Badminton. De l'élève débutant... au joueur de compétition, éd. Vigot
- Laffaye, G. (2013). Comprendre et progresser en badminton, éd. Chiron
- Leveau, C. (2005). Le badminton en situation, éd. Revue EP&S
- Rolan H. & Geay, S. (2008). Le guide du badminton, éd. Revue EP&S

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Stéphane SAPIN (stephane.sapin@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Acquérir les compétences suivantes :

Analyser, concevoir et mettre en œuvre une situation d'apprentissage relative à l'activité basket-ball et adaptée à un groupe de sujets (des élèves en milieu scolaire)...

- ... en mobilisant des connaissances scientifiques pluridisciplinaires ;
- ... en s'adaptant aux besoins et aux objectifs visés ;
- ... en permettant la transformation du public.

### BIBLIOGRAPHIE

- Philippon, S. & Ubaldi, J.-L. (2003). « Quelle EPS ? Une illustration en basket-ball », in *Revue EP.S*, n° 299, pp.67-72.
- Philippon, S. (2006). « Le basket-ball », in Ubaldi, J.-L. (coor.), *L'EPS dans les classes difficiles, Dossier EP.S*, n° 64, Paris, Éditions Revue EP.S, pp.89-115.
- Delaigue, M.-P. & coll. (2024). « Présentation des différents Objets d'Enseignement retenus pour jaloner un parcours de formation en basket-ball au collège et au lycée », in *Les Cahiers du CEDREPS*, n° 19, pp.271-295.
- De Vincenzi & coll. (2008). *Basket-ball. Approche totale, analyse technique et pédagogique*, Paris, Éditions Vigot (349 pages).

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Cyril NUGES

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Les objectifs de l'enseignement lutte sont d'acquérir les connaissances pédagogiques, techniques et règlementaires de la discipline afin de proposer des cycles d'apprentissages en milieu scolaire en toute sécurité.

#### Techniques :

Savoir formaliser les techniques de projection et en comprendre les conditions biomécaniques d'efficacité (cf. la combinaison technico tactique)  
 Percevoir et exploiter les éléments cognitifs d'une situation pour effectuer un mouvement technique approprié (cf. la combinaison technico tactique)  
 Maîtriser les techniques et les principes d'action élémentaires pour projeter, retourner et maintenir au sol son adversaire  
 Chuter et faire chuter en toute sécurité

#### Règlementaires :

Connaitre et maîtriser les éléments règlementaires fondamentaux de la discipline  
 Savoir établir une cotation en fonction des situations de combat  
 En tant qu'arbitre, communiquer ses décisions aux lutteurs et secrétaire  
 Appliquer les règles de sécurité

#### Pédagogiques :

Transmettre les connaissances technicotactiques lors d'une intervention en milieu scolaire  
 Être capable d'adapter les règlements de la pratique sociale de référence à une pratique scolaire

### BIBLIOGRAPHIE

*La lutte connaitre comprendre pratiquer. AMPHORA 2002* Sébastien CHAMBINAUD  
 YouTube : <https://www.youtube.com/@BPJEPSSLUTTE>

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	ES /APAS / MDS
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Matthieu DEJEAN (matthieu.dejean@u-pec.fr)
Autres intervenants	Stéphane SAPIN / Mathieu MONIN

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Acquérir les compétences suivantes :

Analyser, concevoir et mettre en œuvre une situation d'apprentissage relative à l'activité Volley-ball et adaptée à un groupe de sujets. Selon votre mention, les compétences lors de la phase d'intervention sont priorisées :

- ES : analyse du problème et traitement de l'activité
- APAS et MS : communication et adaptation

Améliorer son niveau de jeu, technique et tactique, en réalisant les bons choix de placement, d'intervention sur le ballon et d'organisation collective.

### BIBLIOGRAPHIE

Kraemer, D. (2006). Enseigner le volley-ball en milieu scolaire (collèges, lycées), éd. Actio  
 Metzler, J. (2005). Le Volley-ball en situation, éd. Revue EP&S

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	ES
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Kristell SANQUER (kristell.sanquer@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Ce cours a pour objectif de comprendre ce qu'il se passe dans le corps au niveau physiologique, en fonction des différentes intensités et durées d'effort, afin d'être en mesure de construire des entraînements cohérents en fonction de la filière énergétique majoritaire et de savoir les adapter en fonction des réponses de l'organisme.

Les cours théoriques permettront de comprendre le fonctionnement des trois filières énergétiques, de voir comment les développer et quelles sont les interactions entre elles.

Les cours pratiques permettront d'expérimenter des courses qui utilisent majoritairement chacune des trois filières. Puis de construire et réaliser des entraînements ciblés et adaptés au niveau de ressource des étudiants.

L'évaluation pratique portera sur le choix de deux courses parmi :

- Garçons : 60m - 400m - 1500m
- Filles : 60m - 400m - 1000m

=> Les étudiants seront notés sur un barème de performance.

### BIBLIOGRAPHIE

Billat, V. (2024) Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive, 6ème édition. Ed. De Boeck.  
 Hanon, C. Thomas-Junius, C. Giroux, C. (2019). Sport à haute intensité. Mieux comprendre la performance pour mieux l'entraîner, Ed. INSEP

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	APAS
Nombre d'ECTS	2 (Menu sport)
Enseignant responsable	Clément LE DISQUAY (clement.le-disquay@u-pec.fr)

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

Non communiqué

## BIBLIOGRAPHIE

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS / MDS / ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Alain MOUCHET (alain.mouchet@u-pec.fr)
Autres intervenants	Louise VAN WYMEERSCH / Baptiste FLEUREAU/ Noé RÉMY

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

#### Démarche d'enseignement

Confronter les étudiant.es à des situations qui respectent la logique interne de l'activité, et permettent 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

Il s'agira de : a) prendre des informations et décisions pertinentes liées au rapport d'opposition dans des phases de mouvement général ; b) construire les compétences pour jouer en sécurité et avec efficacité; c) respecter et intégrer dans la pratique les règles fondamentales ; d) comprendre la logique de conception et de régulation des situations d'apprentissage

#### Théorie

Les contenus porteront sur : a) l'évolution socio-historique de l'activité et la logique du règlement; b) la modélisation du rapport d'opposition ; c) la pensée stratégique et tactique; d) l'analyse de l'activité technique; e) des aspects pédagogiques et didactiques

### BIBLIOGRAPHIE

Bouthier, D. (2007). Le rugby, Que sais-je ?  
 Conquet, P. (1994). Les fondamentaux du rugby moderne, Vigot.  
 Deleplace, R. (1979). Rugby total, rugby de mouvement, Ed. Revue EPS. (réédité).  
 Villepreux, P. (1993). Formation au rugby de mouvement, Cépaduès.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS / MDS / ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Thierry PINJON (thierry.pinjon@u-pec.fr)
Autre intervenant	Christophe BORDENAVE

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'enseignement de cet ECUE relatif à la natation consiste à acquérir les compétences nécessaires à :

- la réalisation d'une épreuve chronométrée de 100m crawl conformément au règlement FINA en vigueur
- l'acquisition d'une culture natatoire permettant de mieux appréhender la pratique et l'enseignement de la natation .

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 et fournir une intensité maximale et la contrôler.

### 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

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

# ENSEIGNEMENTS DU SEMESTRE 4

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Claire GUERLAIN (claire.guerlain@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Maîtriser l'anglais aujourd'hui est essentiel tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel.

Les T.D sont construits en plaçant la participation active de l'étudiant au cœur de son apprentissage. Entièrement en langue anglaise les T.D. de 1h30 font travailler toutes les compétences langagières (savoir écouter, parler, comprendre l'oral ou l'écrit, rédiger et maîtriser les registres de langues et une variété d'accents.) L'étudiant est invité à progresser selon son niveau initial et son profil. Des travaux collectifs et d'autres individuels visent à une autonomie grandissante de l'apprentissage. Tout TD doit être rattrapé afin d'assurer une réelle progression. Aucun étudiant sans matériel de travail ne pourra être accepté en cours ( de quoi écrire, les documents de travail en cours)

Pour chaque mention des cours adaptés seront proposées en lien avec votre parcours d'études STAPS mais également une ouverture sur le monde d'aujourd'hui et des notions clés de culture générale.

### BIBLIOGRAPHIE

Lire, écouter, parler est fondamental pour progresser.  
Il faut utiliser de vrais dictionnaires et non uniquement des sites de traduction instantanées (Wordreference, Collins, TV5 Monde, Larousse)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit (50 %) +Oral (50 %) pendant les TD

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Oral (100 %) pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Oral pendant la période des rattrapages

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
-------------------------	----------------------

Nombre d'ECTS	3
---------------	---

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Ces UE d'ouverture peuvent intervenir dans la formation de l'étudiant dès le premier semestre de la première année de licence (L1). Elles correspondent à des enseignements très divers : disciplinaires (scientifiques, juridiques, linguistiques...) mais aussi culturels, associatifs, sportifs...

Au cours de votre licence, vous devrez suivre obligatoirement une à deux de ces UE réparties sur un à deux des six semestres. Chaque UE d'ouverture confère trois crédits européens (= 3 ECTS).

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Modalités spécifiques à l'option choisie.  
Pas de régime dérogatoire, l'option doit être retenue en fonction des disponibilités de l'étudiant.

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS /APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Jeanne RIZZA (jeanne.rizza@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Les étudiants devront faire le choix d'une APSA parmi Athlétisme, Badminton, Basket, Danse, foot ball, Gymnastique, Hand ball; Natation, Rugby, Volley, pour l'étudier grâce aux outils numériques. Les enseignants aborderont l'analyse des pratiques à travers des photos, des films, des statistiques, au regard de pratiquants débutants à spécialistes.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### **Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit (100 %)  
Contrôle terminal (CT) : /

#### **Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : Ecrit (100 %)  
Contrôle terminal (CT) : /

#### **Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période des rattrapages  
Durée de l'épreuve : 1h30

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignants responsables	Jeanne RIZZA (EM) / Estelle BATHENAY (ES) / Jérôme FRIGOUT (MDS) / Bénédicte RAQUIN (APAS)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

**Mention ES** : l'étudiant est amené à mettre en œuvre des compétences professionnelles relatives à la gestion des paramètres de l'entraînement dans le cadre d'un stage en intervention avec un groupe "compétition" tutoré. Il est amené à manipuler les éléments relatifs à l'optimisation de la performance et à l'entraînement, dans un but de progression de ses joueurs/athlètes etc. Il synthétisera son stage au travers d'un rapport tentant d'appréhender les éléments positifs, ceux à consolider, et à réaliser une analyse critique de son intervention.

**Mention MDS** : L'objectif principal du stage pré-professionnel est de permettre à l'étudiant de s'initier au milieu professionnel dans le cadre du management sportif, en participant aux missions de la structure qui l'accueille.

Les missions confiées à l'étudiant sont liées aux activités de la structure d'accueil. Elles peuvent s'attacher :

- à la **gestion**
- au **marketing**
- à la **communication externe ou interne**
- à la **gestion des ressources humaines**
- à l'**étude du fonctionnement de la structure**

Ce stage pré-professionnel d'une **durée minimale de 40 heures** doit se dérouler, sauf exception, **entre mi-octobre 2024 et début avril 2025. Rapport de stage (20 pages minimum hors annexes) et oral.**

**Mention EM** : L'étudiant sera placé en stage en école primaire durant 20 semaines, avec une prise en main d'une classe toutes les semaines et une observation d'un autre étudiant. Il synthétisera son stage au travers d'un rapport de stage, et défendra ses choix et modalités d'intervention au travers d'un oral.

**Mention APAS** :

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Dossier (50 %) + Oral (50 %)

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Dossier (50 %) + Oral (50 %)

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Dossier à remettre à l'enseignant pendant la période du rattrapage.

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Waël MAKTOUF (wael.maktouf@u-pec.fr)

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

Le module de Diététique et Nutrition est une composante essentielle de la formation des étudiants en L2 STAPS de l'UFR SESS-STAPS et en L2 Sciences pour la Santé et STAPS de la Faculté de Santé. Il vise à doter les étudiants d'une compréhension approfondie des principes fondamentaux de la nutrition et de leur application dans les domaines de la santé, de la performance physique et de la prévention des pathologies.

Cette formation a pour objectif de :

- Acquérir des connaissances solides sur les nutriments et leur impact sur l'organisme.
- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques à différentes populations (sportifs, enfants, personnes âgées, patients atteints de pathologies métaboliques, etc.).
- Intégrer les notions d'équilibre alimentaire et de sécurité nutritionnelle dans une perspective de prévention et d'optimisation de la santé.

### Structure de l'enseignement :

Cet enseignement est composé de **quatre chapitres** couvrant les principaux aspects de la diététique et de la nutrition :

#### 1. Les Nutriments : Rôles et Structures

introduire les macronutriments (glucides, lipides, protéines) et les micronutriments (vitamines et minéraux)

Mettre en évidence leur structure, leur rôle biologique et leur impact sur la performance physique et la santé.

#### 2. Principes de la Nutrition de l'Adulte : Dépenses Énergétiques de l'Organisme

Comprendre les mécanismes de production et d'utilisation de l'énergie par l'organisme. Analyser les facteurs influençant les besoins énergétiques individuels (âge, sexe, activité physique, métabolisme basal).

Explorer les recommandations nutritionnelles adaptées aux différentes catégories de population.

#### 3. Le Système Digestif : Anatomie, Physiologie et Fonctions

Présentation des structures anatomiques du tube digestif et des organes associés.

Fonctionnement des différents processus digestifs (sécrétion enzymatique, absorption intestinale, transit).

Facteurs influençant l'efficacité de la digestion et l'assimilation des nutriments.

### 4. Équilibre Alimentaire

Définition et principes d'un régime équilibré adapté aux besoins physiologiques.

Étude des recommandations nutritionnelles (PNNS, OMS) et des pères alimentaires essentiels. Conséquences des déséquilibres alimentaires (déficits nutritionnels, excès alimentaires et maladies associées).

## BIBLIOGRAPHIE

- Bigard, X., & Guezennec, C.-Y. (2017). *Nutrition du sportif* (3e éd.). Elsevier Masson.
- Fink, H. H., Mikesky, A., & Kottelanne, T. (Trad.). (2018). *Nutrition du sport*. De Boeck Supérieur.
- Boisseau, N. (2005). *Nutrition et bioénergétique du sportif : Bases fondamentales*. Masson.
- Collège des Enseignants de Nutrition, & Delarue, J. (2021). *Enseignement intégré - UE Nutrition* (2e éd.). Elsevier Masson.
- Hébuterne, X., Crenn, P., Brindisi, M.-C., Vaillant, M.-F., & Letellier, R.-M. (1987). *Nutrition clinique et métabolisme*. Elsevier.
- Riché, D. (2008). *Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition*. De Boeck Université.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Ingrid MASSON (ingrid.masson@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

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.

### BIBLIOGRAPHIE

- Allard P. et Blanchi J.-P. (2000) Analyse du mouvement humain par la biomécanique. 2e édition. Ed. Décarie, Vigot.
- Allard P., Dalleau G. Begon M., Blanchi J.-P. (2011) Analyse du mouvement humain par la biomécanique. 3e édition. Ed. Fides Education.
- Begon M., Allard P., Dalleau G. (2012) Tague ce livre de biomécanique. Ed. TheBookEdition.
- Grimshaw P. et Burden A. (2010) Biomécanique du sport et de l'exercice. Ed. De Boeck Supérieur.
- Grimshaw P. Cole M., Burden A., Fowler N. (2021) Biomécanique du sport et de l'exercice. 2e édition. Ed. De Boeck Supérieur.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens  
 Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM / ES / MDS / APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Olivier MAISETTI (olivier.maisetti@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Le cours consiste à connaître et comprendre des politiques de santé publique en matière de sport santé, en particulier la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.

Le cours se décompose en six axes :

- Facteurs déterminants de la santé & de la pratique AP
- Impact de la contraction musculaire sur la Santé
- Recommandations générales de l'OMS
- Le PNNS 2001
- La SNSS 2019-2024
- Pollution, Dérèglement climatique, AP & Santé

### BIBLIOGRAPHIE

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Olivier LARIVIÈRE (olivier.lariviere@u-pec.fr)
Autres intervenants	Kristell SANQUER

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

Le cours à pour but de comprendre les relations-tensions entre société, école et EPS à travers différentes thématiques (culture, citoyenneté, performance, santé, etc.

## BIBLIOGRAPHIE

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	ES / MDS
Nombre d'ECTS	3
Enseignant responsable	Estelle SEVE (estelle.seve@u-pec.fr)

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'enseignement de marketing couvre tous les fondamentaux du marketing : études de marché, politique de produit, de prix, de distribution et de communication, stratégies marketing, politique de marque, marketing relationnel et fidélisation, etc.

Les TD permettent de mettre en pratique ses fondamentaux en réalisant une étude de marché en groupe.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 50 % au cours du semestre

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 50 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : /

Contrôle terminal (CT) : Ecrit 100 % pendant la période des examens

Durée de l'épreuve terminale : 2 heures

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 2 heures

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS / MDS / ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Christophe BORDENAVE / Jérôme FRIGOUT

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

**Mention EM, APAS et ES :** cette activité a pour objectif l'étude et la pratique d'un sport de pleine nature à l'image du golf ou d'activités nautiques comme le surf.

**Mention MDS :** s'initier à une APPN de son choix dans un contexte d'encadrement permettant l'obtention d'une attestation officielle de 18h de pratique minimum (attestation à fournir).

Rapport d'activité lié à la communication de l'APPN, comprenant 3 affiches & sources (histoire et organisation structurant cette APPN; règles d'hygiène & de sécurité; règles d'encadrement). L'attestation doit être livrée en annexe.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (60 %) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : Ecrit (100 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	APAS / MDS
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Kristell SANQUER (kristell.sanquer@u-pec.fr)
Autres intervenants	Alexis LEFEUVRE

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Ce cours porte sur le développement de la filière aérobie pour des publics sédentaires ou avec des pathologies. En lien avec les cours de MES aérobie de L1, il vous permettra d'encadrer des activités aérobies pour tout type de public.

En effet, les pratiques aérobies et les exercices contre résistance font partie des recommandations de l'OMS, en matière d'activité physique au service de la santé. Afin de vous permettre de construire des entraînements adaptés au regard de différents publics, ce cours abordera différents aspects : sociologiques, physiologiques, traumatologiques, psychologiques et pédagogiques,

Il vous sera également demandé de préparer une courte séance d'intervention pour un public déterminé. Enfin vous devrez réaliser 30' de course, ainsi que des 200 mètres à allure imposée en pratique.

### BIBLIOGRAPHIE

Billat, V. (2024) Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive, 6ème édition. Ed. De Boeck.  
Millet, G. (2006) L'endurance. Ed. Revue EPS.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
Contrôle terminal (CT) : /  
Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	William BECHET

## RÉSUMÉ DE L'ECUE

Non communiqué

## BIBLIOGRAPHIE

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Session 1 / Régime normal**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

**Session 1 / Régime dérogatoire**

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

**Session 2 / Rattrapage**

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Hélène BOSSÉ (helene.bosse@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Cet enseignement 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.

Il s'agit de concevoir et de faire vivre un contenu pour combiner un travail musculaire et cardiorespiratoire au service de la préparation physique relatif à un sport que l'étudiant choisit. La démarche de construction du circuit training doit s'appuyer sur l'analyse des facteurs de la performance de l'APSA support.

Il s'agit de renforcer l'ensemble du corps en utilisant prioritairement l'endurance de force, d'adapter les variables des exercices pour simplifier ou complexifier la contrainte de la charge, d'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, ect...

A chaque cours, deux circuit training de 30 minutes sont conçus et animés par les étudiants et font l'objet d'une évaluation.

### BIBLIOGRAPHIE

"La préparation physique moderne" - A. Broussal & O. Bolliet  
 "La bible de la préparation physique" - P Prévost & D Reiss  
 "Préparation physique : la méthode circuit training" : M. Ricard

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	ES / EM
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Jeanne RIZZA (jeanne.rizza@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

En fonction de votre mention, les étudiants sont amenés à pratiquer l'Acrosport en EM ou la gymnastique acrobatique en ES.

L'objectif est d'identifier les problèmes que rencontre un pratiquant au travers d'une vidéo. S'ensuit une analyse au regard des différentes ressources, et vous proposez des situations pédagogiques pour régler ces problèmes.

Les principes mécaniques ainsi que la spécificité de l'acrosport sont également abordés.

### BIBLIOGRAPHIE

M.PERNET, "9 techniques de base à la loupe"  
M.PERNET, les clés pour savoir comprendre apprendre  
Eva MAURICEAU, Valentine SIMON, Carine CHARLIER, Mélanie AVISSE, Cédric LAGRANGE (2010)"De l'acrosport à la gymnastique acrobatique" ed. EPS

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Hélène BOSSÉ (helene.bosse@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

À travers la confrontation aux problématiques du lancer de JAVELOT et du saut en LONGUEUR, les étudiants seront amenés à prendre conscience et à surmonter les difficultés liées à l'exploration et l'utilisation optimale de leurs ressources à travers le respect de fondamentaux athlétiques (Equilibre/Propulsion, alignement segmentaire, prises d'avance d'appui, rythme) . Sur le plan technologique, la pratique sera également au service de l'analyse et la compréhension des problèmes propres à la réalisation d'une performance mesurée ainsi que la mise en place de situations d'apprentissage spécifiques.

### BIBLIOGRAPHIE

Daumail D. Aubert F. (2003) Athlétisme, tome 1 : les lancers  
 Pradet M. et Hubiche J.L., (1997) Comprendre l'athlétisme, collection entraînement, INSEP  
 J. Piasenta J., (1988) L'éducation athlétique, Collection entraînement, Publications INSEP  
 Revue AEFA no 188, 189, 190 Didier Poppe

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	EM /APAS
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Bénédicte RAQUIN (benedicte.raquin@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

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

L'enjeu est donc de :

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

Pour les deux mentions concernées, il s'agira de construire des compétences d'intervention en analysant les situations pédagogiques proposées

Les supports de travail pourront être diversifiés : travail en grand groupe ou petit groupe, travail sur la base de l'outil vidéo, utilisation d'œuvres de chorégraphes.

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

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

### BIBLIOGRAPHIE

Delga, Flambard, Le Pellec, Noe, Pineau, De Saint Jores, (1989) Méthodologie et didactique des APS, AFRAPS  
 Orssaud « Choisir des formes de danses ou plutôt s'appuyer sur leur sens ? »  
 Revue contre-pied no13, Contre-pied no 16  
 Stepheson Danteny La danse du photographe ou deux mises au point sur l'infini, ed A Colin Seners, Mourier-Baudet Réaliser des actions à visées artistiques ou esthétiques, ed Vigot  
 Lesage Bruno, La danse dans le processus thérapeutique, edition Eres, Janvier 2012

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Vidéo (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Christophe BORDENAVE (christophe.bordenave@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Ce cours consiste en l'étude des éléments suivants :

- Le football : enjeux éducatifs, connaissance du système fédéral.
- Les principes d'efficacité dans la différentes phases de jeu.
- L'entraînement : conception et mise en œuvre d'un exercice spécifique.

Les compétences visées sont les suivantes :

- Mobiliser un cadre d'analyse de la motricité du footballeur
- Mettre en relation les principes d'efficacité du jeu avec les variables d'entraînement
- Connaître et utiliser le règlement au cours de son intervention.

### BIBLIOGRAPHIE

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	APAS / ES
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Thierry PINJON

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

L'enseignement de cet ECUE relatif à la natation sportive et aux activités aquatiques consiste à acquérir les compétences nécessaires à :

- la réalisation d'une épreuve chronométrée de 100m 4 nages (mention ES) et 100 m 4 nages handisport (mention APAS) conformément au règlement FINA en vigueur.
- L'acquisition d'une culture natatoire permettant de mieux appréhender la pratique et l'enseignement de la natation sportive (mention ES) et handisport (mention APAS)
- L'acquisition de compétences relatives à l'enseignement d'activités aquatiques.

L'enjeu fondamental de cet enseignement est d'identifier et de maîtriser les paramètres constitutifs des activités de natation (mention ES) , de la natation handisport (mention APAS) et de certaines activités aquatiques afin de les adapter à un public cible (fréquence cardiaque spécifique au milieu aquatique, utilisation du matériel, application des principes biomécaniques et relatifs à la mécanique des fluides, ...).

### BIBLIOGRAPHIE

J.M Lamarque. Aquajogging, aquamoving, Aquarunning. Rééducation, préparation physique, remise en forme en milieu aquatique. Désiris. 2001  
 M. Nienaber. Gymnastique aquatique. Vigot. 2001  
 B. Hélie, Aquacardioscult. Chiron. 2009  
 L'ensemble des articles parus dans la littérature sportive ou scientifique concernant les activités aquatiques et de la natation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)

Contrôle terminal (CT) : /

Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)

Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.

Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage

Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	APAS
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Pascale JEANNIN (pascale.jeannin@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

Acquérir les compétences suivantes :

Analyser, concevoir et mettre en œuvre à plusieurs une séance d'apprentissage relative à l'activité handfit et adaptée à un groupe de sujets (des personnes à besoins spécifiques en milieu sanitaire et social) :

- ... en mobilisant des connaissances scientifiques pluridisciplinaires ;
- ... en s'adaptant aux besoins et aux objectifs visés ;
- ... en permettant la transformation du public.

### BIBLIOGRAPHIE

Revue Approches du handball N°165  
 Revue Approches du handball N°167  
 Revue Approches du handball N°169  
 Revue Approches du handball N°183  
 Revue Approches du handball N°184  
 Livret Handfit FFHandball

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Ecrit 1 (20 %) + Ecrit 2 (40%) + Pratique (40 %)  
 Contrôle terminal (CT) : /  
 Durée de l'épreuve terminale : /

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Ecrit 2 (60 %)  
 Contrôle terminal (CT) : Ecrit spécifique aux dérogatoires pendant la période des examens.  
 Durée de l'épreuve terminale : 30 minutes

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Ecrit pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

Mention(s) concernée(s)	MDS
Nombre d'ECTS	2
Enseignant responsable	Jérôme FRIGOUT (jerome.frigout@u-pec.fr)

### RÉSUMÉ DE L'ECUE

S'organisant en micro-groupes (2 à 3 étudiants), les étudiants doivent organiser, conduire et évaluer une conduite de stage sur un montage autonome et un choix d'activité libre, pouvant comprendre :

... **le raid, l'évènement, la santé / le handicap, l'éducatif, l'environnemental, le performatif...**

**Une démarche de projet complète doit être construite collectivement, et répondre aux éléments suivants: diagnostique, objectif, moyens, stratégie, évaluation.**

Ce stage doit durer entre **3 et 7 jours** (minimum). **Rapport de stage & oraux (collectif & individuel).**

- Cet objectif doit être : **clairement défini, identifiable, réaliste, atteignable.**
- Il s'insère dans un contexte : **Politique, Économique, Socioculturel, Technologique, Écologique et Légal.**
- Il prend en compte les **Forces, Faiblesses, Menaces, Opportunités.**
- Dans une économie de **marché**, il prend en compte les aspects **nouveaux** ou **existants** du **produit** envisagé.
- Des **savoir-faire managériaux** sont à mettre en œuvre, des styles de **leadership** à envisager et appliquer.

### BIBLIOGRAPHIE

- Muller Jean-Louis. (2008). *Guide du management et du leadership*. Retz.  
 Barabel, M. (2022). *Manageor : Tout le monde à l'ère digitale*. Dunod.  
 Douai, A. (2017). *L'économie écologique*. La Découverte.  
 Parrique, T. (2022). *Ralentir ou périr : l'économie de la décroissance*. Éditions du Seuil.  
 Barget Éric, Vaillau Daniel, Rogge Jacques, Barget, E., Rogge Jacques, & Rogge Jacques. (2008). *Management du sport : théories et pratiques*. De Boeck.  
 Desbordes, M. (2020). *Management du sport 3.0 : spectacle, fan experience, digital*. Economica.  
 Revue *Jurisport*-Dalloz. Revue *Hérodote* (192). Revue *Pouvoirs* (189).  
 Bourg, J.-F. (2021). *Socio-économie du sport : une analyse critique*. Pulim.  
 Fabrégues, M. de. (2022). *Introduction à la gestion* (3e édition 2022). Dalloz.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Session 1 / Régime normal

Contrôle continu (CC) : Oral  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

#### Session 1 / Régime dérogatoire

Contrôle continu (CC) : Oral  
 Durée de l'épreuve : 1 heure

#### Session 2 / Rattrapage

Type d'épreuve : Oral pendant la période du rattrapage  
 Durée de l'épreuve : 1 heure



[sess-staps.u-pec.fr](http://sess-staps.u-pec.fr)

Avril 2025