



UFR SESS – STAPS

LIVRET DE L'ÉTUDIANT L1

**LICENCE STAPS PREMIÈRE ANNÉE
(L1)**

**ANNÉE UNIVERSITAIRE
2013 – 2014**

SOMMAIRE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE	4
ENSEIGNEMENTS ET MODALITÉS DE CERTIFICATION	9
SEMESTRE 1	11
UE 1 : CONNAISSANCES GÉNÉRALES	11
ECUE 1 : Physiologie de l'effort	11
ECUE 2 : Activités adaptées aux âges et aux publics	12
ECUE 3 : Activité physique et santé.....	14
UE 2 : TECHNOLOGIE DES APSA	15
ECUE 1 : Technologie des pratiques performatives : athlétisme – natation.....	15
ECUE 2 : Technologie des pratiques collectives (football – handball).....	19
ECUE 3 : Technologie « pratiques d'expression » (gym et danse).....	23
UE 3 MÉTHODES ET LANGAGES	33
ECUE 1 : Projet professionnel personnalisé (PPP)	33
ECUE 2 : Anglais.....	35
SEMESTRE 2	36
UE 4 : CARACTÉRISTIQUES ET MODALITÉS D'INTERVENTION	36
ECUE 1 : Anatomie fonctionnelle	36
ECUE 2 : De l'initiation à l'entraînement.....	37
ECUE 3 : Organisation du Sport en France	38
UE 5A : PARCOURS OPTIONNEL TECHNOLOGIES DES APSA.....	39
ECUE 1 : Technologie pratiques collectives basket et Volleyball	39
ECUE 2 : Technologie pratiques duelles (judo/Badminton).....	41
ECUE 3 : Technologie pratiques entretien et santé (aérobie/fitness).....	47
UE 5B : PARCOURS OPTIONNEL. RENFORCEMENT BIOLOGIE.....	50
UE 6 : MÉTHODES ET LANGAGES	51
ECUE 2 : Option libre.....	52
ECUE 3 : Anglais.....	53
ECUE 4 : TICE	54
ECUE 5 : Méthodologie du travail universitaire.....	56

Présentation générale

Ce livret des études a pour vocation de présenter aux étudiants les données utiles relatives à l'organisation et aux contenus des enseignements. Il reflète l'économie générale du projet pédagogique STAPS Créteil sur lequel l'équipe des enseignants s'engage. Il vise à préciser les exigences et constitue un **document contractuel** correspondant aux modalités votées et officialisées au CEVU (conseil des études et de la vie universitaire). Cependant des changements mineurs de dernières minutes peuvent arriver. Dans ce cas ces modifications doivent être annoncées aux étudiants en début de semestre. À défaut c'est le contenu de ce livret qui fait foi.

Avertissements

Face à l'importance du taux d'échec et d'abandon en 1^{re} année de STAPS, nous vous alertons sur la nécessité de vous mobiliser et de vous **imprégner rapidement de la logique des études universitaires**.

Cette année est découpée en deux semestres indépendants mais ayant des valeurs équivalentes, en terme de notation. Ce fonctionnement vous permet de faire le point à la fin du 1^{er} semestre. Cependant, à l'intérieur de chaque semestre, vous aurez peu de repères d'évaluation ou de progression. Il faudra donc vous prendre en charge de manière importante en suivant les enseignements avec un maximum de régularité.

Le passage en 2^e année s'opère sur la moyenne de l'année. Il y a donc compensation entre les deux semestres.

- La moyenne de chaque semestre est calculée sur la base des moyennes des unités d'enseignements (UE) ;
- Une UE est composée de plusieurs enseignements (ECUE) ayant une valeur en ECTS (European Crédits Transfert System). Ces ECTS (crédits) jouent le rôle de coefficients affectés à la note de l'ECUE ;
- La note de l'ECUE est obtenue à l'issue de deux sessions mais un étudiant qui a obtenu la moyenne à la 1^{re} session n'est pas autorisé à repasser la 2^e session. De même un étudiant qui a obtenu la moyenne à une UE n'est pas autorisé à passer le rattrapage des enseignements de cette UE (quelles que soient les notes obtenues). La 2^e session de chaque semestre se déroulera en fin d'année (Juin).
- Chaque semestre ne peut pas dépasser 30 crédits
- La moyenne acquise en L1 n'est pas conservée d'une année sur l'autre. Chaque année doit être validée pour obtenir la licence au bout des trois années
- **Cas particulier pour le passage en 2^e année** : Un étudiant qui n'a pas la moyenne sur L1 peut quand même continuer son parcours en L2 à condition qu'il ait acquis au moins un semestre (>10). Par contre il devra valider ultérieurement le semestre manquant pour obtenir la licence. Cette règle s'applique jusqu'en L3 en considérant qu'un étudiant peut poursuivre tant qu'il n'a pas plus d'un semestre non acquis.
- Toutes ces règles sont communes à toutes les composantes de l'Université Est Créteil et s'inscrivent dans le cadrage général de la réforme dite « LMD » (Licence, Master, Doctorat).

Pour plus de précisions, nous vous invitons à lire le « Règlement des études » qui vous sera distribué en début d'année.

La formation d'un étudiant de L1 STAPS

Elle s'organise autour de 4 grands blocs d'enseignement qui doivent s'équilibrer.

1. La technologie des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA)
2. les enseignements des disciplines d'appuis : sciences de la vie, sciences humaines et sociales ...
3. les enseignements méthodologiques et de langages
4. les enseignements d'orientation ou de Préprofessionnalisation

Le premier axe relève de la technologie des APSA. Il consiste à progresser dans l'**acquisition des savoir-faire techniques** des différentes activités mais aussi dans la **compréhension pratique et théorique de la logique** des activités.

Le choix du STAPS Créteil est celui de la **polyvalence restreinte** : chaque étudiant doit avoir pratiqué dans son cursus deux activités dans chacune des 5 familles d'APSA (activités performatives - d'expression – de confrontation collective – de duel – de pleine nature).

Sur le plan strictement physique, nous constatons que beaucoup d'étudiants arrivent avec des lacunes ou de faibles capacités dans certaines disciplines. Si cela s'avère être votre cas, il faut vous persuader que des progrès sont toujours possibles mais qu'ils s'établiront dans la durée.

Ceci implique deux conséquences parfois contradictoires :

- Celle de 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)
- Celle de penser que, dans certains cas, les 18 heures semestrielles par activité ne suffiront pas pour atteindre la moyenne et qu'un entraînement plus personnel sera nécessaire.

Retenez à ce propos que les étudiants blessés mais valides sont tenus d'assister aux cours (TD). Cette obligation ne doit pas être subie de manière passive. Elle doit vous permettre d'observer, d'écouter les consignes et de prendre des notes sur l'analyse des pratiques.

La pratique des APSA est évaluée dans les derniers cours du semestre (Contrôle Continu) à travers des relevés de performance, des savoir-faire ou des niveaux de pratique.

La théorie des APSA est évaluée pendant le semestre par des travaux complémentaires notés dans le cadre du contrôle continu (carnet de bord, restitution de séances, analyses de situations ...) et ensuite pendant la session d'examen (Contrôle Terminal) sous forme d'écrit.

La pratique, l'expérience et la connaissance des APSA sont essentielles à la formation mais elles se complètent nécessairement par d'autres types d'investissement

Le deuxième axe relève de « l'acquisition des connaissances théoriques d'appui » Les disciplines d'appui sont enseignées sous forme de cours magistral (CM). Ces cours se feront devant une promotion complète (200 à 300 étudiants). Dans ce contexte ils ne peuvent pas répondre à toutes les interrogations et autres difficultés de compréhension.

Vous aurez quelques travaux dirigés (TD) qui vous permettront de prendre des repères sur les exigences des enseignants mais il est indispensable de suivre les cours **de manière personnelle et continue**. Ne comptez pas sur quelqu'un d'autre pour les prendre à votre place car dans la plupart des cas, ils resteront incompréhensibles.

Cette exigence minimale demande aussi des approfondissements, en consultant par exemple les ouvrages de la **bibliothèque universitaire**. N'hésitez pas à demander à vos enseignants des références bibliographiques.

Par ailleurs vous avez intérêt à constituer rapidement des **groupes de travail** et à réviser de manière collective, en confrontant vos connaissances. (C'est en restituant aux autres ce que l'on sait, que l'on mémorise le mieux).

Si vous ne comprenez pas rapidement ces obligations, la sanction du contrôle terminal sera expéditive et sans appel (sauf à attendre les rattrapages ...!)

Attendre le dernier moment pour se préparer constitue donc la stratégie la plus suicidaire (malheureusement trop souvent adoptée).

Le troisième axe est celui des connaissances associées (langages, méthodologie) Il permet de se doter d'outils et de modes de communication incontournables aujourd'hui (TICE, Langue étrangère) et de renforcer les éléments essentiels de l'expression écrite argumentative. Des cours de soutien sont aussi proposés pour revoir les contenus des matières d'enseignement.

Le quatrième axe est enfin celui de l'orientation professionnelle

La licence STAPS s'ouvre en L3 sur plusieurs mentions : Éducation et motricité – Entraînement – Management (3 mentions présentes à Créteil ou Lieusaint – Sénart) mais aussi, une licence professionnelle sur l'activité adaptée au vieillissement.

Dès la première année il est donc indispensable de commencer à repérer ces différents secteurs d'intervention, à travers des enseignements obligatoires ou par le choix de certaines options dans le cadre du Projet Professionnel Personnalisé (PPP) ou du stage pré professionnel. Le passage dans une mention en L3 peut être conditionné par le parcours effectué depuis la première année.

Modalités de sélection des étudiants pour intégrer l'école de kinésithérapie de Saint-Maurice

Depuis quelques années, une convention permet à un faible nombre d'étudiants d'intégrer l'école de kinésithérapie de Saint-Maurice à l'issue de la première année de licence STAPS. Les étudiants concernés par ce projet doivent se signaler en début d'année à la scolarité. **Le quota est de 10 places (3 étudiants sont retenus parmi les « bacheliers antérieurs » ou redoublants et 7 parmi les étudiants « primo » de 1^{re} année).**

La sélection s'opère sur la base des critères suivants :

- La première année de STAPS doit être entièrement validée (toute défaillance est rédhibitoire) ;
- Un classement des étudiants est effectué en fonction de la moyenne à 0,01 près, obtenue en première session dans les enseignements de sciences de la vie (UE1.1 coefficient 2 ; UE1.2 ; UE3.1 ; UE4.1 et UE5b coefficient 2 et UE4.3). En cas d'égalité, c'est la moyenne générale de l'année qui départage les étudiants.

Modalités de sélection des étudiants pour intégrer l'institut d'ergothérapie de l'université Paris Est Créteil

Vous pouvez postuler pour intégrer directement l'Institut d'ergothérapie qui se situe à l'U-PEC, sans passer le concours d'entrée. Entre 2 et 5 places seront ouvertes et vous serez aussi en concurrence avec les étudiants de Sciences. Les modalités de sélection s'effectuent selon le même classement que kinésithérapie mais sur des enseignements sensiblement différents. (Plus une lettre de motivation).

Équipe d'encadrement

Responsables de la promotion Licence 1 :

Pour le site de Créteil

Jeanne RIZZA (Bureau 108, Duvauchelle)

Pour le site de Sénart

Xavier TAUPIN (Bureau 108, Duvauchelle)

(bureau n°12 IUT de Sénart-bâtiment des filières)

Directeur du département STAPS

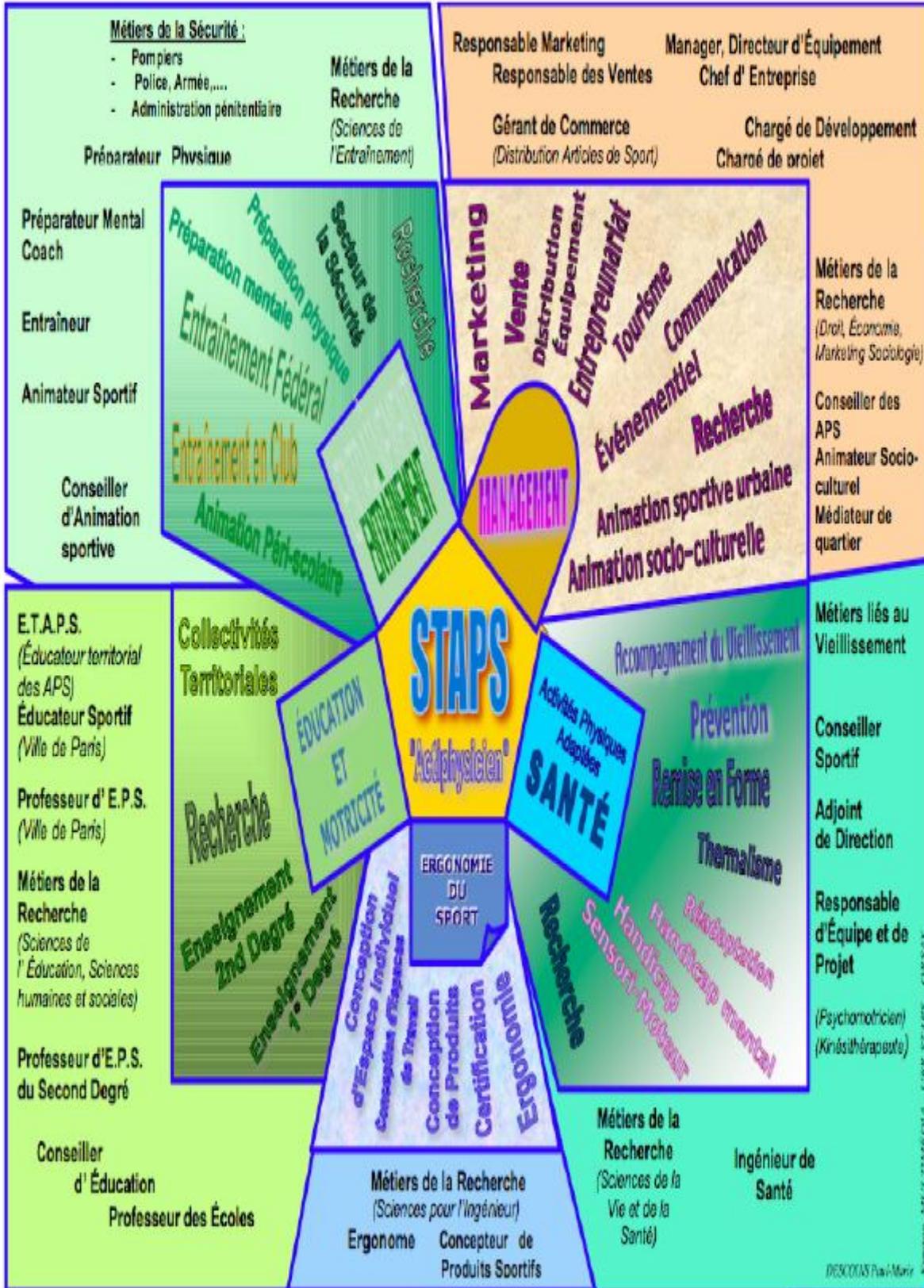
Marc SALMON (Bureau 102, Duvauchelle)

Suivi de la scolarité

Claire Champagne (Scolarité STAPS, Duvauchelle)

01 45 17 44 05 ou CHAMPAGNE@u-pec.fr

Les principaux débouchés de la filière STAPS



Calendrier

Calendrier général 2013- 2014. L1 L2 L3EM L3ES. Calendrier spécifique pour autres formations																				
septembre 13				octobre				Novembre				Décembre				janvier -14				
Di	1/9/13			Ma	1/10/13			Ve	1/11/13	férié		Di	1/12/13			Me	1/1/14			
Lu	2/9/13	Rentrée Enseignants		Me	2/10/13			Sa	2/11/13			Lu	2/12/13			Je	2/1/14			
Ma	3/9/13	Rentrées étudiants		Je	3/10/13	Semaine 4		Di	3/11/13			Ma	3/12/13			Ve	3/1/14			
Me	4/9/13				Ve	4/10/13	Sem 40		Lu	4/11/13			Me	4/12/13	Semaine 12		Sa	4/1/14		
Je	5/9/13				Sa	5/10/13			Ma	5/11/13			Je	5/12/13	Sem 49		Di	5/1/14		
Ve	6/9/13				Di	6/10/13			Me	6/11/13	Semaine 8		Ve	6/12/13			Lu	6/1/14		
Sa	7/9/13				Lu	7/10/13			Je	7/11/13	Sem 45		Sa	7/12/13			Ma	7/1/14		
Di	8/9/13			Ma	8/10/13			Ve	8/11/13			Di	8/12/13			Me	8/1/14			
Lu	9/9/13	Semestre 1 Semaine 1 Sem 37		Me	9/10/13	Semaine 5		Sa	9/11/13			Lu	9/12/13			Je	9/1/14	Fin Examens si besoin		
Ma	10/9/13				Je	10/10/13	Sem 41		Di	10/11/13			Ma	10/12/13			Ve	10/1/14		
Me	11/9/13				Ve	11/10/13			Lu	11/11/13	férié		Me	11/12/13	Semaine 13 Révision Soutien		Sa	11/1/14		
Je	12/9/13				Sa	12/10/13			Ma	12/11/13			Je	12/12/13	Sem 50		Di	12/1/14		
Ve	13/9/13				Di	13/10/13			Me	13/11/13			Ve	13/12/13			Lu	13/1/14		
Sa	14/9/13			Lu	14/10/13			Je	14/11/13	Semaine 9		Sa	14/12/13			Ma	14/1/14			
Di	15/9/13			Ma	15/10/13			Ve	15/11/13	Sem 46		Di	15/12/13			Me	15/1/14	Semestre 2		
Lu	16/9/13	Semaine 2 Sem 38		Me	16/10/13	Semaine 6		Sa	16/11/13			Lu	16/12/13			Je	16/1/14	Semaine 1		
Ma	17/9/13				Je	17/10/13	Sem 42		Di	17/11/13			Ma	17/12/13			Ve	17/1/14	Sem 3	
Me	18/9/13				Ve	18/10/13	Challenge L1		Lu	18/11/13			Me	18/12/13	Examens 1 ^{re} session		Sa	18/1/14		
Je	19/9/13				Sa	19/10/13			Ma	19/11/13			Je	19/12/13	Semestre 1		Di	19/1/14		
Ve	20/9/13				Di	20/10/13			Me	20/11/13	Semaine 10		Ve	20/12/13			Lu	20/1/14		
Sa	21/9/13			Lu	21/10/13			Je	21/11/13	Sem 47		Sa	21/12/13			Ma	21/1/14			
Di	22/9/13			Ma	22/10/13			Ve	22/11/13			Di	22/12/13			Me	22/1/14			
Lu	23/9/13	Semaine 3 Sem 39 Raid L3 EM		Me	23/10/13			Sa	23/11/13			Lu	23/12/13			Je	23/1/14	Semaine 2		
Ma	24/9/13				Je	24/10/13	<i>Congés toussaint</i>		Di	24/11/13			Ma	24/12/13			Ve	24/1/14	Sem 4	
Me	25/9/13				Ve	25/10/13			Lu	25/11/13			Me	25/12/13	<i>Congés Noel</i>		Sa	25/1/14		
Je	26/9/13				Sa	26/10/13			Ma	26/11/13			Je	26/12/13			Di	26/1/14		
Ve	27/9/13				Di	27/10/13			Me	27/11/13	Semaine 11		Ve	27/12/13			Lu	27/1/14		
Sa	28/9/13			Lu	28/10/13			Je	28/11/13	Sem 48		Sa	28/12/13			Ma	28/1/14	Semaine 3		
Di	29/9/13			Ma	29/10/13			Ve	29/11/13			Di	29/12/13			Me	29/1/14	Sem 5		
Lu	30/9/13			Me	30/10/13	Semaine 7		Sa	30/11/13			Lu	30/12/13			Je	30/1/14	Retour copies		
				Je	31/10/13	Sem 44						Ma	31/12/13			Ve	31/1/14			

Calendrier général 2013- 2014

Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet		
Sa	1/2/14		Sa	1/3/14		Ma	1/4/14		Je	1/5/14	<i>férié</i>	Di	1/6/14		Ma	1/7/14	
Di	2/2/14		Di	2/3/14		Me	2/4/14		Ve	2/5/14		Lu	2/6/14		Me	2/7/14	
Lu	3/2/14		Lu	3/3/14		Je	3/4/14	Semaine 11	Sa	3/5/14	Exam S2	Ma	3/6/14		Je	3/7/14	
Ma	4/2/14		Ma	4/3/14		Ve	4/4/14	Sem 14	Di	4/5/14			Me	4/6/14		Ve	4/7/14
Me	5/2/14	Semaine 4 Sem 6 Jurys S1	Me	5/3/14	Semaine 7 Sem 10	Sa	5/4/14		Lu	5/5/14	Exam S2 si besoin	Je	5/6/14	Consultation copies Révisions	Sa	5/7/14	Jury 2e session Vendredi 4 ou lundi 7 selon les possibilités
Je	6/2/14		Je	6/3/14		Di	6/4/14	Ma	6/5/14	Ve		6/6/14	Di		6/7/14		
Ve	7/2/14		Ve	7/3/14		Lu	7/4/14	Me	7/5/14	Sa		7/6/14	Lu		7/7/14		
Sa	8/2/14		Sa	8/3/14		Ma	8/4/14	Je	8/5/14	<i>férié</i>	Di	8/6/14	Ma		8/7/14		
Di	9/2/14		Di	9/3/14		Me	9/4/14	Ve	9/5/14		Lu	9/6/14	<i>férié</i>		Me	9/7/14	
Lu	10/2/14		Lu	10/3/14		Je	10/4/14	Semaine 12	Sa	10/5/14		Ma	10/6/14		Je	10/7/14	
Ma	11/2/14		Ma	11/3/14		Ve	11/4/14	Sem 15	Di	11/5/14		Me	11/6/14		Ve	11/7/14	
Me	12/2/14	Semaine 5 Sem 7 Consultations copies	Me	12/3/14	Semaine 8 Sem 11	Sa	12/4/14		Lu	12/5/14	Stage L2	Je	12/6/14	Examens 2e session	Sa	12/7/14	
Je	13/2/14		Je	13/3/14		Di	13/4/14	Ma	13/5/14	Ve		13/6/14	Di		13/7/14		
Ve	14/2/14		Ve	14/3/14		Lu	14/4/14	Me	14/5/14	Sa		14/6/14	Lu		14/7/14		
Sa	15/2/14		Sa	15/3/14		Ma	15/4/14	Je	15/5/14	Di		15/6/14	Ma		15/7/14		
Di	16/2/14		Di	16/3/14		Me	16/4/14	Ve	16/5/14	Lu		16/6/14	Me		16/7/14		
Lu	17/2/14		Lu	17/3/14		Je	17/4/14	Semaine 13 <i>Révision</i> <i>Congés printemps</i>	Sa	17/5/14		Ma	17/6/14		Je	17/7/14	
Ma	18/2/14	Ma	18/3/14	Ve	18/4/14	Sa	19/4/14		Di	18/5/14	Me	18/6/14	Ve	18/7/14			
Me	19/2/14	Semaine 6 Sem 8	Me	19/3/14	Semaine 9 Sem 12	Di	20/4/14		Lu	19/5/14	Retour copies mercredi 21	Je	19/6/14	Examens 2e session	Sa	19/7/14	
Je	20/2/14		Je	20/3/14		Lu	21/4/14	Ma	20/5/14	Ve		20/6/14	Di		20/7/14		
Ve	21/2/14		Ve	21/3/14		Ma	22/4/14	Me	21/5/14	Sa		21/6/14	Lu		21/7/14		
Sa	22/2/14		Sa	22/3/14		Me	23/4/14	Je	22/5/14	Di		22/6/14	Ma		22/7/14		
Di	23/2/14		Di	23/3/14		Lu	24/4/14	Ve	23/5/14	Sa		24/5/14	Lu		23/6/14	Me	23/7/14
Lu	24/2/14		Lu	24/3/14		Je	24/4/14	Congés printemps	Di	25/5/14		Ma	24/6/14	Exam (pratiques)	Je	24/7/14	
Ma	25/2/14	Ma	25/3/14	Ve	25/4/14	Sa	26/4/14		Lu	26/5/14	Me	25/6/14	Ve		25/7/14	Vacances Université	
Me	26/2/14	Me	26/3/14	Sa	27/4/14	Di	27/5/14		Ma	27/6/14	Je	26/7/14					
Je	27/2/14	Je	27/3/14	Lu	28/4/14	Me	28/5/14		Ve	27/6/14	Sa	28/6/14	Lu		28/7/14		
Ve	28/2/14		Ve	28/3/14		Ma	29/4/14	Examens S2	Je	29/5/14	<i>férié</i>	Di	29/6/14				
			Sa	29/3/14		Me	30/4/14		Ve	30/5/14		Lu	30/6/14				
			Di	30/3/14					Sa	31/5/14	Jury S2						
			Lu	31/3/14													

Enseignements et modalités de certification

SEMESTRE : 1		Section CNU de l'ensei- gnement	Caractéristiques des Ecue		Volume horaire semestriel des enseignements				EXAMEN RÉGIME GÉNÉRAL							EXAMEN RÉGIME DÉROGATOIRE		2 ^e Session		
Codes Apogée	Intitulés des UE et des ECUE		Oblig.	obligatoire à choix (options)	ECTS	CM	TD	TP	TOTAL	Contrôle continu				Examen terminal			Ecrit %	Oral %	Ecrit %	Oral %
										Ecrit %	Oral %	TP %	Nbre d'épreuves minimum prévues	Ecrit %	Oral %	TP %				
10EUE100	UE 1 : Connaissances générales			8																
10E1PCR0	ECUE 1 : Physiologie effort	74	x	4	16	12		28	50			1	50			100		100		
10E1APA0	ECUE 2 : L'Activité physique adaptée aux âges et aux publics	74	x	4	12	6		18	50			1	50			100		100		
20E4APS0	ECUE 3 : Activité physique et santé.	74	x	3	18	2		20					100			100		100		
10EUE200	UE2 : Technologie des APSA			12																
10EUE2PP0	ECUE 1 : Technologie pratiques performatives. Athlé - Natation	74	x	4	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
10EUE2PC0	ECUE 2 : Technologie pratiques collectives. Football - Handball	74	x	4	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
10EUE2EA0	ECUE 3 : Technologie pratiques d'expression. Gym - Danse	74	x	4	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
10EUE300	UE3 : Méthodologies et langages			7																
10EUE3PP0	ECUE 1 : Projet Professionnel Personnalisé		x	4		18		18	100			2				100		100		
10EUE3AG0	ECUE 2 : Anglais	11	x	3		18		18	50	50		2				100		100		

Total ECTS et nbre heures semestre par étudiant

27 58 182 0 240

SEMESTRE : 2		Section CNU de l'ensei- gnement	Caractéristiques des Ecue		ECTS	Volume horaire semestriel des enseignements				EXAMEN RÉGIME GÉNÉRAL							EXAMEN RÉGIME DÉROGATOIRE		2° Session	
Codes Apogée	Intitulés des UE et des ECUE		Oblig.	obligatoire à choix (options)		CM	TD	TP	TOTAL	Contrôle continu				Examen terminal			Écrit %	Oral %	Écrit %	Oral %
										Écrit %	Oral %	TP %	Nbre d'épreuves minimum prévues	Écrit %	Oral %	TP %				
2OEUE400	UE4 : Caractéristiques et modalités d'intervention			6																
2OE4ANF0	ECUE 1 : Anatomie fonctionnelle	74	x	3	16	12		28	50			1	50			100		100		
2OE4DIE0	ECUE 2 : De l'Initiation à l'Entraînement	74	x	3	12	6		18	50			1	50			100		100		
10E0MP0	ECUE 3 : Organisation et management des pratiques physiques	74	x	3	18			18					100			100		100		
2OEUE500	UE5a : Parcours optionnel. Technologies des APSA			9																
2OEUE5PC0	ECUE 1 : Technologie pratiques collectives Volley Basket	74	x	3	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
2OEUE5PD0	ECUE 2 : Technologie pratiques duelles Judo - Badminton	74	x	3	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
2OEUE5PS0	ECUE 3 : Techno pratiques santé Aérobie - Fitness	74	x	3	4	42		46			50	2	50			50	50	50	50	
	UE5b : Parcours optionnel. Renforcement Biologie			9																
	ECUE 1 : Compléments Anatomie	74	x	3	18			18						100		100		100		
	ECUE 2 : Cinésiologie	74	x	3	18			18						100		100		100		
	ECUE 3 : Appareil locomoteur	74	x	3	18			18						100		100		100		
2OEUE600	UE6 : Méthodologies et langages			12																
2OEUE6SP0	ECUE 1 : Suivi PPP		x	2		6	24	30	100			>2				100		100		
2OEUE6OL0	ECUE 2 : Option libre			3		24		24	100							100		100		
2OEUE6AG0	ECUE 3 : Anglais	11	x	3		18		18	50	50		2					100		100	
2OEUE6TI0	ECUE 4 : TICE	70 - 74	x	2		24		24	100			>2				100		100		
2OEUE6ME0	ECUE 5 : Méthodologie du travail universitaire			2		18		18	100			>2				100		100		

Total ECTS et nbre heures semestre par étudiant	27	112	234	24	370
--	-----------	------------	------------	-----------	------------

Semestre 1

UE 1 : Connaissances générales

ECUE 1 : Physiologie de l'effort

ECTS : 4

Volume horaire : 16 h CM – 12 h TD

COMPÉTENCES VISÉES :

L'objectif de cet enseignement est d'appréhender les grands axes de la physiologie de l'exercice ; à savoir le fonctionnement du muscle (contraction et énergétique). Plan de cours portant sur les données relatives au fonctionnement neuromusculaire et aux changements du métabolisme lors de l'exercice physique et de l'entraînement sportif.

CONTENUS

La cellule

I. Les compartiments des liquides organiques II. Les compartiments cellulaires III. La diffusion à travers les membranes IV. Les systèmes de transports avec intermédiaires

Le neurone

I. Anatomie fonctionnelle du tissu nerveux II. La neurophysiologie : propagation du potentiel d'action

Les synapses

I. Principe de base d'une synapse II. Synapse neuro-neuronique III. La synapse neuro-musculaire ou plaque motrice IV. Remarques

Les récepteurs

I. Rôle II. Classifications III. Le récepteur musculaire = Fuseau neuro-musculaire. IV. Les récepteurs tendineux. V. Les récepteurs articulaires. VI. Les récepteurs cutanés. VII le système vestibulaire

Le muscle

Introduction – généralités I. Le muscle squelettique 1. Anatomie macroscopique 2. Anatomie microscopique d'une fibre musculaire squelettique 3. La contraction musculaire
II. Mode de contraction d'un muscle squelettique III. Force, vitesse et durée de contraction. IV. Les différents types de fibres musculaires

L'énergétique

A. La thermodynamique biochimique (les dépenses énergétiques, les réserves énergétiques, Répartition de la DE)
B. Les différentes sources énergétiques de la contraction musculaire :
I. La phosphorylcréatine
II. le métabolisme des glucides (Devenir du pyruvate, la néoglucogenèse, métabolisme du glycogène, effets de l'intensité de l'exercice, déplétion glycogénique, formation du lactate à l'exercice, effets du lactate
III. le métabolisme des lipides (Catabolisme des AGNE, Bétaoxydation, les réserves lipidiques, utilisation des lipides au cours de l'exercice)

ÉVALUATION

Contrôle continu (50 %) : écrit d'1 h 30 au cours d'une séance de TD. Questions de cours déjà abordées lors des TD précédents

Contrôle terminal (50 %) : écrit de 2 h pendant la période d'examens. Questions de synthèse témoignant des connaissances acquises ainsi que des capacités d'analyse, de rédaction et de réflexion.

Mise en relation des connaissances fondamentales en physiologie avec la réalité du terrain.

Exemple de sujet :

L'un des facteurs de la performance sportive réside dans l'efficacité des contractions musculaires qui la génère. Décrivez et expliquez l'ensemble de ces phénomènes.

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

ECUE 2 : Activités adaptées aux âges et aux publics

ECTS : 4

Volume horaire 12 h CM 6 h TD

Compétences visées :

Face à l'évolution des besoins et à la réalité des emplois dans le domaine de l'activité physique, les étudiants en STAPS doivent acquérir des connaissances et des compétences pour intervenir sur des publics différents allant du jeune enfant à la personne avancée en âge. Chaque tranche d'âge possède des caractéristiques propres qui imposent d'une part des contenus adaptés mais aussi d'autre part, une pédagogie particulière. Les enjeux de ces différenciations se situent aussi bien au niveau de l'efficacité et de la pertinence des interventions que de la valorisation du potentiel physique des individus à court terme mais surtout à long terme. Au-delà des problématiques de santé publique, c'est la pérennisation de l'engagement et de l'investissement des publics qui se joue.

Dans cette perspective, cet enseignement apportera un premier éclairage général mettant en relation les spécificités liées à l'âge et leurs conséquences sur les contenus et la façon d'aborder l'activité physique. Il se déroulera en deux temps :

Contenu des cours :

Des cours magistraux en amphi (6 x 2 h), avec un apport de connaissances fonctionnelles sur les caractéristiques des publics sur les plans :

- anatomique et physiologique ;
- psychomoteur ;
- psychologique ;
- social.

Les publics seront regroupés en 4 catégories :

- enfants (3/10ans) ;
- adolescents ;
- adultes ;
- seniors.

Pour chaque catégorie il sera question de savoir concrètement quels sont les besoins, la pédagogie la mieux adaptée et les principales erreurs à éviter.

Des cours en groupe de travaux dirigés, (4 x 1 h 30, soit un TD par catégorie de public) dans lesquels il sera question de partir des contenus et de l'animation pour ensuite mettre à jour en quoi ils se justifient au regard des caractéristiques des différents publics

Les TD seront encadrés par :

- enfants (3/12ans) : Corinne BRANDINI
- adolescents : Nathalie DUROUX
- adultes : Thierry MAQUET
- seniors : Christine CARDIN

Matériel ou tenue spécifique nécessaire : de quoi écrire**Modalités d'évaluation pour le régime normal :****Contrôle continu :**

Écrit 1 h 30

Contrôle terminal : écrit 2h

À partir d'un ou plusieurs exercices, justifier la (leurs) pertinence(s) au regard des caractéristiques d'un public type.

Seront appréciées :

- la capacité à mobiliser des connaissances pour justifier les propositions au regard des spécificités du public en question ;
- les connaissances des spécificités des différents publics.

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : idem**Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : idem**

Bibliographie :

Pascale Duché, Emmanuel Van Praagh (2009) *Activités physiques et développement de l'enfant*.
Éditions Ellipses, Essentiel en sciences du sport.

Thierry PAILLARD (2009) *Vieillesse et condition physique*.
Éditions Ellipses, Essentiel en sciences du sport.

THIEBAULD. SPRUMONT *L'enfant et le sport*. De Boeck Université

THIEBAULD. SPRUMONT *Le sport après 50 ans*. De Boeck Université

Thierry MAQUET, Rachid ZIANE, *Sport Santé et Préparation Physique*. Amphora

ECUE 3 : Activité physique et santé

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM et 2 h TD

Compétences visées :

Savoir exploiter les divers champs de cette relation.

Sensibiliser l'étudiant à l'impact de la pratique physique et sportive sur la santé.

Aborder les aspects de santé selon la définition de l'OMS : « la santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie et d'infirmité »

CONTENU

De quelle santé parle-t-on ?

Comment la pratique physique peut-elle influencer sur ces derniers ?

Quelques thèmes seront abordés en liaison étroite avec la pratique quotidienne :

- historique du terme de santé ;
- la santé au travers des textes officiels ;
- les français et la santé ;
- le coût de la santé ;
- le diabète ;
- l'asthme ;
- la récupération ;
- la prévention ;
- la sécurité ;
- le dopage ;
- l'obésité ;
- l'influence du tabac sur la santé ;
- le vieillissement ;
- la nutrition.

ÉVALUATION

Contrôle terminal portant sur les relations de la pratique physique et sportive avec la santé selon un thème particulier en incluant **obligatoirement des justifications** et des mises en œuvre.

Exemples de sujets :

1. Pourquoi les fractures du fémur sont-elles si fréquentes et importantes chez les seniors ? Quelles en sont les causes ? En quoi l'activité physique peut-elle être bénéfique ? Quelles activités ? (8 pts)
2. Pourquoi peut-on avancer que l'Éducation Physique et Sportive (EPS) pourrait, aujourd'hui, avoir un impact sur la santé des jeunes grâce à ses contenus et par différentes collaborations ? (6 pts)
3. Quelle serait l'alimentation la plus adaptée pour un judoka qui doit réaliser 4 combats de 4 minutes dans sa journée ? Argumentez votre réponse. (6pts)

Bibliographie

Pères G. (2005) *Sport et santé*. Ed. Vidal (février 2005)

Conseil général du Val de Marne et U-PEC Sport, Santé et préparation physique, revue du Conseil général du Val de Marne et U-PEC

Activités physiques et sportives et santé– Hyper EPS n° 210 Oct 2000

Actualité et dossier en santé publique – n° 14 mars 1996

Rieu M. (1991) *Sport et santé*, Ed Midol – AFRAPS-LANTAPS – Nice

UE 2 : technologie des APSA**ECUE 1 : Technologie des pratiques performatives : athlétisme – natation**

ECTS : 3

Volume horaire : 4 h CM (2 × 1 h 30 par activité) ; 42 h TD (2 × 21 h par activité)

Activité athlétisme**Compétences visées :**

Appropriation de connaissances relatives aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint.

Contenu des cours athlétisme :

À travers la confrontation aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint, les étudiants seront amenés à prendre conscience et à surmonter les difficultés liées à l'exploration et l'utilisation optimale de leurs ressources. Sur le plan technologique, la pratique sera également au service de l'étude des fondamentaux de l'athlétisme, l'initiation à l'observation, l'analyse et la compréhension des problèmes propres à la réalisation d'une performance mesurée.

Étude des fondamentaux :

- propulsion : éducation du pied (griffé), course en cycle antérieur, gainage (rétroversion du bassin) ;
- liaison course-impulsion : placement, rythme, alignement, prise d'avance ;
- coordination : gammes de course, synchronisation bras-jambes, bondissements ;
- équilibre : utilisation des segments libres, position de la tête, proprioception, maîtrise des suspensions.

Méthodologie de l'observation :

- analyse de kinogrammes et de vidéos (étude de comportements) ;
- observation en situation ;
- auto observation par utilisation de l'outil informatique (Dartfish).

Mises en situation : situations d'apprentissage relatives aux problématiques de la course de haies hautes et du sprint.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire : Short ou collant, paire de pointes, training (obligatoires)

Évaluation Régime normal :

Contrôle terminal : analyse, compréhension et interprétation d'un problème supportées par des connaissances techniques et scientifiques ainsi que par la confrontation aux difficultés de la pratique et de l'apprentissage.

Écrit de 2 h couplé à la natation

Évaluation Contrôle continu :

La pratique est notée sur 16 pts

Filles : 56 m haies hauteur : 76 cm (voir barème haies p. 16)

Un parcours de 5 haies sera proposé avec un intervalle de 8 m et un départ à 13 m de la 1^{re} haie

Garçons : 56 m haies hauteur : 91 cm (voir barème haies p. 16)

Un parcours de 5 haies sera proposé avec un intervalle de 8,50m et un départ à 13 m de la 1^{re} haie

Contrôle théorique (4 pts) sur la maîtrise des savoir-faire nécessaires à la performance ainsi que sur le règlement.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

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

Évaluation pour la session de rattrapage :

Contrôle terminal écrit de 2 h couplé à la natation et pratique tirée au sort entre athlétisme et natation

Exemple de sujet :

Question n° 1 : En vous appuyant sur l'ouvrage de T. Choffin et F. Aubert, expliquez succinctement les raisons pour lesquelles les performances des courses de haies hautes ont évolué depuis le 19^e siècle. (5 points)

Question n° 2 : Les problèmes rencontrés sur les courses de haies hautes renvoient souvent à la difficulté de raser l'obstacle.

Vous expliquerez pourquoi et décrierez les principes à respecter pour résoudre ce problème. (15 points)

Barème haies

FILLES		NOTE	GARÇONS		
56 haies	100 m		56 haies	100 m	
8"9	12"8	16	7"5	10"9	Remarque : 100 m et 56 m haies : départ en starting block obligatoire
9"2	13"1	15,2	7"8	11"1	
9"5	13"5	14,4	8"1	11"3	
9"8	13"8	13,6	8"4	11"6	
10"1	14"1	12,8	8"7	11"9	
10"3	14"4	12	9"	12"2	
10"5	14"7	11,2	9"2	12"5	
10"7	15"00	10,4	9"4	12"7	
10"8	15"3	9,6	9"6	12"9	
10"9	15"4	8,8	9"8	13"1	
11"0	15"5	8	10"0	13"3	
11"1	15"6	7,2	10"1	13"4	
11"3	15"7	6,4	10"2	13"5	
11"5	15"9	5,6	10"3	13"6	
11"7	16"2	4,8	10"4	13"7	
12"	16"6	4	10"5	13"9	
12"2	17"1	3,2	10"7	14"2	
12"4	17"6	2,4	11"0	14"6	
12"6	18"1	1,6	11"3	15"1	
12"8	18"6	0,8	11"6	15"6	

Bibliographie :

Aubert F. et Choffin T (2007) *Athlétisme, Tome 3 : les courses*, collection « de l'école aux associations », éditions revue EPS, , 480 p.

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

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

Activité natation**Compétences visées :**

- gestion d'un potentiel aérobie sur un 400 m en nage libre
- maîtrise technique et émotionnelle de l'épreuve de sauvetage

Contenu des cours :

L'enjeu fondamental de la Natation sportive consiste à gérer son potentiel pour optimiser sa performance. Quelles que soient les épreuves et les pratiques, des problèmes fondamentaux devront être résolus :

- prendre des appuis solides sur un milieu fluide ;
- se déséquilibrer et s'équilibrer ;
- contrôler sa respiration et s'immerger ;
- fournir une intensité maximale et la contrôler.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Maillot et bonnet de bain obligatoires, les lunettes de natation sont recommandées.

Évaluation pour le régime normal :**Contrôle terminal S1**

Acquisitions technologiques relatives aux principes biomécaniques de la natation. Une question portera sur l'appropriation de connaissances à partir d'un document théorique portant sur l'analyse de l'activité technique.

Contrôle continu S1 : 400 m nage libre et sauvetage

Contrôle pratique (16 pts) conformément au barème, aux critères et au règlement de l'épreuve. L'objectif visé est d'amener le nageur à une gestion optimale de la régularité de l'allure.

Il existe une possibilité supplémentaire : nager un 400 m en crawl (l'expiration aquatique est obligatoire) avec des palmes pour obtenir la note de 5points.

Contrôle théorique (4pts) sur la maîtrise des savoir-faire nécessaires à la performance ainsi que la logique du règlement, qui seront mis en œuvre à chaque séance d'entraînement.

**Barèmes 400 m : nage libre : performance
coefficientée / 15 + maîtrise / 5)**

NATATION MASCULIN		NATATION FEMININ	
400 NL		400 NL	
NOTE	Perf	NOTE	Perf
15	5,55	15	6,50
14,25	6,04	14,25	6,59
13,5	6,14	13,50	7,08
12,75	6,24	12,75	7,18
12	6,35	12	7,28
11,25	6,47	11,25	7,39
10,5	7,00	10,50	7,51
9,75	7,13	9,75	8,03
9	7,28	9	8,15
8,25	7,44	8,25	8,29
7,5	8,02	7,5	8,43
6,75	8,20	6,75	8,57
6	8,40	6	9,13
5,25	9,02	5,25	9,29
4,50	9,25	4,50	9,46
3,75	9,50	3,75	10,04
3	10,17	3	10,23
3	10,43	3	10,43
3	11,04	3	11,04
3	11,26	3	11,26

Barème MAÎTRISE D'EXÉCUTION 400 m

Écart entre les 2 parcours de 200m (en secondes)	POINTS
0	5
10	5
11	4,5
12	4
13	3,5
14	3
15	2,5
16	2
17	1,5
18	1
19	0,5
20 et plus	0

Épreuve de sauvetage : Petit mannequin

Plongeon sur plot, grand bassin → 25 m nage libre → virage au choix → apnée en immersion complète sur 12,50 m → ressortir, recherche à vue du mannequin → plongeon canard → remorquer le mannequin sur 2 x 12,50 m avec ½ tour au premier 12,50 m. Toucher le bord à l'arrivée du deuxième 12,50 m.

Règlement : L'épreuve est chronométrée depuis le signal de départ du starter jusqu'au toucher du mur. Le chronomètre s'arrête dès que le candidat prend un appui solide. Face et orifices respiratoires doivent être constamment maintenus hors de l'eau pendant le transport. La prise de remorquage portée au mannequin sera réglementaire. Nombre de plongeurs canard indifférent. Lunettes et pince-nez autorisés

Barème sauvetage

NOTE	FILLES	GARÇONS	NOTE	FILLES	GARÇONS	Un seul essai
20	1'20	1'10	10	1'55	1'45	Apnée non faite : note 0/20
19	1'23	1'13	9	1'58	1'48	Apnée non terminée : -10 pts
18	1'26	1'16	8	2'02	1'52	
17	1'30	1'19	7	2'06	1'56	Mannequin à l'envers : note 0/20
16	1'33	1'23	6	2'10	2'	
15	1'36	1'26	5	2'14	2'04	
14	1'40	1'30	4	2'18	2'08	
13	1'43	1'33	3	2'22	2'12	Prise « étranglement » : note 0/20
12	1'47	1'37	2	2'26	2'16	
11	1'51	1'41	1	2'30	2'20	Chaque vague sur la face : -2 pts
			0	+ 2'30	+ 2'20	

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Idem

Évaluation pour la session de rattrapage :

Épreuve de sauvetage seule

Exemples de sujets :

Un nageur, accablé d'une flottabilité médiocre et d'une équilibration à l'oblique dans l'eau (les pieds loin de la surface), se fatigue vite et avance lentement. En vous référant aux lois de la biomécanique, expliquez pourquoi ? 15 points

Dans son article : « La respiration », quels sont les conseils que suggère Jean-Claude BOS, afin d'améliorer la maîtrise de la respiration en natation ? 5 points.

Bibliographie

Pelayo P., Maillard D., Rozier D., Chollet D. (2007) *Natation au collège et au lycée*. Collection « De L'école aux associations », Revue EPS.

Les articles de la Revue EPS.

ECUE 2 : Technologie des pratiques collectives (football – handball)

ECTS : 4

Volume horaire : 4 h CM (2 x 1 h 30 par activité) ; 42 h TD (2 x 21 h par activité)

Activité football et hand-ball**Compétences visées :**

Compétences particulières et intégration de rôles socio- moteurs.

- coopérer, s'affronter, marquer, ...tout en tenant compte...du rapport d'opposition, ... de son statut et de son rôle (attaquant / défenseur, porteur / non porteur, avant / ailier / arrière, réceptionneur / passeur, etc.) ;
- s'organiser seul ou à plusieurs afin d'instaurer un déséquilibre dans le rapport de force pour : défendre sa cible, progresser vers celle de l'adversaire, attaquer et marquer
- sélectionner des informations pour faire des choix pertinents (de passes, dribbles, tirs, de soutien, de temporisation, d'accélération, ...)
- respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du jeu pratiqué.

Contenu des cours :

- conception générale des sports collectifs ;
- caractéristiques communes : la recherche de l'atteinte d'une cible, dans le cadre de l'interaction entre deux groupes restreints, engagés dans un affrontement codifié, pour conquérir une balle et marquer.

Les cours théoriques, seront organisés en liaison avec le vécu et la pratique, et participent à l'ensemble « technologie de l'APS ».

- évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement ;
- modélisation du rapport d'opposition, dans un souci de transversalité entre les différents sports collectifs. (cible, rapport d'opposition, principes et règles d'action).

Démarche d'enseignement :

- maximaliser le temps de pratique physique à travers des situations permettant de se confronter à la logique interne de l'activité, et aux problèmes définis ci-dessus ;
- 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 ;
- 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 ;
- développer une polyvalence d'actions, sans spécialisation de postes.

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Foot : Chaussures à crampons moulés, coupe-vent pour la pluie, Short, tee-shirt ou survêtement.

Hand : Chaussures de sport à semelle plate et blanche. Short, tee-shirt ou survêtement.

Évaluation pour le régime normal :

Épreuve pratique sur 16 points

Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique foot

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, sans mixité, à effectif réduit, 10' à 25'. Espace de jeu aménagé jeu à 6 contre 6	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique handball

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, sans mixité, à effectif réduit, 10' à 25'. Espace de jeu aménagé Niveau 1 : jeu à 6 contre 6 Homme à homme demi terrain. Engagement du gardien de but. Niveau 2 : jeu à 6 contre 6 Défense imposée en deux lignes.	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

HAND BALL Niveaux de jeu

GRAND ESPACE PETITE DENSITÉ	NIVEAU 1 JE SUIS PERDU	Réalisation souvent en décalage par rapport à la situation. — Perd souvent la balle. — Enchaînements : réception – passe, réception – tir. Tireur : à l'arrêt — Non porteur de balle : spectateur.	0 à 3
	NIVEAU 2 JE CONTOURNE	Déstabilisé par un rapport de force défavorable. — Alternance : dribble ou passe de contournement, longue passe au dessus du dispositif défensif. Tireur : différenciation gardien – but — Non porteur de balle : démarquage vers l'avant, dans son espace.	4 à 7
	NIVEAU 3 JE TRAVERSE	— Alternance : dribble de traversée, passe courte et enchaînement passe et va. - Échange avec partenaire mobile, relais ou soutien. — Tireur : en appui ou en suspension. — Non porteur de balle : induction préparatoire au démarquage.	8 à 10
PETIT ESPACE GRANDE DENSITÉ	NIVEAU 4 J'UTILISE	Utilise un déséquilibre crée par ses partenaires dans des conditions optimales de temps et d'espace. — Alternance : passe autour ou passe dedans " Circulations anarchiques " — Tirs non sélectionnés, mais orientations et durées des suspensions variées. — Non porteur de balle : changements de rythmes, démarquage dans des espaces de jeu variés.	11 à 13
	NIVEAU 5 JE PROVOQUE	Provoque un rapport de force à son avantage. — Alternance : jeu direct, jeu au plus près - Rééquilibre l'organisation collective. — Tireur : diversités des formes et des trajectoires. — Circulation de la balle mais pas des joueurs "	14 à 16
	NIVEAU 6 J'ANTICIPE	Facilite la continuité du jeu dans un rapport de force défavorable. S'adapte à l'hétérogénéité des différents niveaux de jeu. — Combine : périphérie (croisés variés), dedans (assistance au partenaire : bloc, écran) — Tireur : contre- information, modifications de trajectoires tardives. Non porteur de balle : réalise différents départs "Circulations finalisées "	17 à 20

Football/ niveaux de jeu

NIVEAU 1	Seulement le but : — Je vais vers le but adverse, je n'appelle qu'en profondeur ; — Je garde le ballon. Je le maîtrise difficilement ; — Je ne défends que s'il y a le ballon.	0 à 3
NIVEAU 2	Prise en compte de l'adversaire direct : — Je choisis entre le dribble et la passe en fonction de l'adversaire ; — Je ne suis dangereux que près du but. Je ne peux enchaîner plusieurs techniques ; — Difficulté à casser l'alignement partenaire-adversaire-moi. Défense individuelle.	4 à 7
NIVEAU 3	Prise en compte des partenaires proches : — J'utilise la largeur du terrain et les espaces libres ; — Je suis dangereux à mi-distance. Je peux enchaîner plusieurs techniques ; — Je me démarque. Je m'organise collectivement aussi bien en attaque qu'en défense	8 à 10
NIVEAU 4	Maîtrise du jeu dans l'espace proche de l'adversaire : — Jeu direct et précis, je limite mes touches de balles. Actions de jeu rythmées ; — Je maîtrise le ballon en mouvement près du défenseur (appel près du défenseur) ; — Je perçois l'enchaînement des actions d'attaque et de défense.	11 à 13
NIVEAU 5	Anticipation des actions : — Utilisation variée du ballon (contrôle, passes, tirs : en précision, force, direction, longueur) ; — Suit l'action de jeu avec un souci d'anticipation sur l'action future ; — Anticipe son placement en position de défenseur.	14 à 16
NIVEAU 6	Aide Continuité Tactique : — Utilisation variée du ballon (contrôles, passes, tirs : en précision, force, direction, longueur) des deux pieds. Couverture totale du terrain par une mobilité extrême. — Joue en dehors du champ de vision. Coordonne ses déplacements avec celui de ses partenaires. S'intègre à tous les systèmes de défense (individuelle, zones)	17 à 20

Épreuve théorique 4 points : deux modalités (football et handball)

1. traitement de questions relatives au règlement ou situations abordées en pratique (questions sur 4 points)
2. Restitution de séance

Pour chaque situation d'apprentissage

- Un point : objectif (du point de vue de l'enseignant, transformation de comportements) ;
- Un point : description (schéma et légende) ;

- Un point : critères de réalisation (conseils de l'enseignant) ;
- Un point : variables didactiques (imaginer une complexification et une simplification de la situation).

Contrôle terminal 50 %.**Cadre général de l'évaluation théorique**

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Devoir écrit de 2 heures portant sur les notions décrites dans les contenus. La question comporte un thème d'étude et des propositions de situation. 2 h	Appréciation de la qualité de restitution ou des connaissances et de leur mise en forme	La moyenne est obtenue quand l'étudiant répond à la question sans faire de contresens

Foot : 5 points seront attribués à une question qui portera sur un des articles (à se procurer) suivants :

- Revue EPS n° 274 ;
- Revue EPS n° 304 ;
- Revue EPS n° 314.

Hand : 5 points seront attribués à une question qui portera sur un des articles (à se procurer) suivants :

- Portes M.: « Jouer de mieux en mieux du cycle 3 de l'école primaire à la classe de seconde » EPS 243-244
- Mauny C.: « La montée de balle » EPS 278
- Mauny C.: « Pour un handballeur citoyen au collège » EPS 305
- Mariot J.: « Logique intégrative visuelle » EPS 293

Évaluation pour le régime dérogatoire :

50 % CC et 50 % CT

Évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation porte sur une pratique choisie par le jury sur les 2 choisies par l'étudiant (donc handball ou football), et une seule épreuve théorique comportant deux questions (une pour chaque activité choisie par l'étudiant) à traiter en 1 heure chacune.

Exemples de sujets foot :

1. Décrivez les actions défensives sur le porteur de balle (attaquant) définies par Bouchegnies (Revue EPS 304). (5 pts)
2. Expliquez les règles qui limitent les pouvoirs d'action des joueurs au football. (8 pts)
3. Après avoir précisé les objectifs de la conservation de la balle, vous expliquez les éléments sur lesquels l'entraîneur devra insister pour la travailler ? (7 pts)

Exemples de sujets : Handball

1. C. Mauny fait dans un article de la revue EPS la distinction entre la montée de balle et la contre attaque.
2. Caractériser et préciser ces deux notions. (5 points, EPS 278)
3. Précisez les contraintes et les conventions lors de l'engagement après un but et au début d'une mi-temps. (5 points)
4. Décrivez la stratégie offensive de recherche du décalage.
Vous définirez les termes d'intervalle, de fixation, et de distance de combat. (10 points)

Bibliographie football

Busch W. (1980) *Le Football à l'école* Vigot.

Corbeau J. (1988) *Le Football : de l'école aux associations*. Éditions EPS.

Duprat, E. (2007). *Enseigner le football en milieu scolaire (collèges et lycées) et au club*, Éditions Les Cahiers Actio

Doucet, C. (2005). *Football : Perfectionnement tactique*, Éditions amphora

Gréhaigne, J-F. (1992). *L'organisation du jeu en football*, Éditions Actio

Groupe sports collectifs de l'académie de Dijon, *Didactique des sports collectifs à l'école*, « Dossier EPS n°17 », Revue EPS ,1994

Mombaerts, E. (1999). *Pédagogie du football : Apprendre à jouer ensemble par la pratique du jeu*, Éditions Vigot

Teissie, J. (1962). *Le football*, Éditions EPS

Theodoresco L., *Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leur liaison avec la préparation tactique des équipes et des joueurs*.

Visentini, M. (2006). *Entraîneur de football : Les systèmes de jeu Question/Réponses*, Éditions Actio

Whal A. (1990), *la balle au pied, histoire du football*, Gallimard,

Bibliographie handball

PORTES M. « jouer de mieux en mieux du cycle 3 de l'école primaire à la classe de seconde » EPS 243-244

MAUNY C. « la montée de balle » EPS 278 et « Pour un handballeur citoyen au collège » EPS 305

FFHB, Le code d'arbitrage

MARIOT J, Handball, « De l'école aux associations », Revue EPS 1992 et « Logique intégrative visuelle » EPS 293

BAYER C (1983), La formation du joueur, Vigot,

Theodoresco L., Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leur liaison avec la préparation tactique des équipes et des joueurs.

ECUE 3 : Technologie « pratiques d'expression » (gym et danse)

ECTS : 4

Volume horaire : 4 h CM (2 x 1 h 30 par activité) ; 42 h TD (2 x 21 h par activité)

Activité gymnastique (coordination d'actions – mini enchaînements)**Objectifs :****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.**Réaliser et maîtriser** des coordinations d'actions par la réalisation d'un mini enchaînement au sol.**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 contenus gymniques sont classés en six familles :

- enchaîner deux sauts et se renverser en sortie à la poutre ;
- se balancer en suspension à la barre fixe ;
- tourner en arrière autour de la barre ;
- tourner en avant aux barres parallèles ;
- enchaîner cinq éléments au trampoline ;
- enchaîner trois éléments au sol (chacun étant noté sur 5).

Chaque famille se compose de situations hiérarchisées de 1 à 5 selon le niveau de difficulté. L'étudiant doit réaliser les six familles.

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

Les séances de pratique sont accompagnées d'interventions théoriques (TD et 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) ;
- analyse des éléments suivants : Roulade avant et arrière, ATR, Roue/Rondade, Balancés en suspension, et Tour d'appui arrière.

Bibliographie

Carrasco R. (1977). Gymnastique aux Agrès : L'activité du débutant. Éditions Vigot.

Fédération Française de Gymnastique (1998). Le mémento de l'entraîneur. Éditions de la F.F.G.

Pernet m. (1994). Gymnastique artistique et sportive. 9 techniques à la loupe. Dossier EPS n°18.

AEEPS (1995). Le guide de l'enseignant (1^{er} degré). Éditions AEEPS & Revue EPS.

Thomas L. et coll. (1992) Gymnastique sportive « de l'école aux associations » édition revue EPS

Code FIG 2008-2012

Code UNSS 2008-2012

ÉVALUATION**Contrôle continu (50 % de la note finale)****Note Pratique (16 points) :**

À la fin du semestre, l'enseignant jugera la qualité de réalisation (tenue du corps, amplitude, réception...) pour les six familles sur le niveau le plus élevé atteint par l'étudiant, SOUS CONDITION DE VALIDATION DES NIVEAUX INFÉRIEURS DURANT LE SEMESTRE.

L'étudiant dispose d'un passage. En cas d'échec (non respect des critères de réussite des éléments), il a droit à un second passage dans un niveau inférieur ou similaire.

La note maximale par famille est de 5 points :

Le niveau 1 vaut 1 point.

Le niveau 2 vaut 2 points

Le niveau 3 vaut 3 points.

Le niveau 4 vaut 4 points.

Le niveau 5 vaut 3 points.

Calcul de la note : 8 éléments (attention le sol en compte 3 !) \times 5 niveaux = 40/2 = 20 puis la note est ramenée à 16.

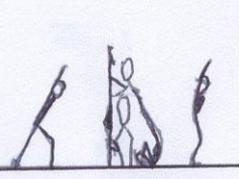
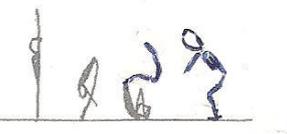
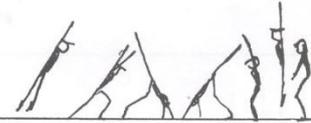
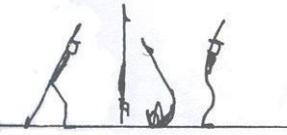
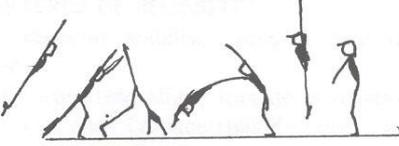
Note théorique (4 points) :

Un contrôle écrit des connaissances sera réalisé durant le semestre sur une question relative aux éléments « vécus » pendant les cours pratiques et s'appuyant sur l'apport théorique.

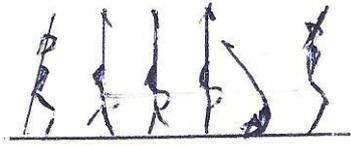
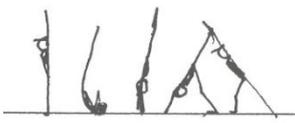
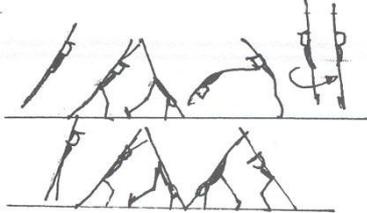
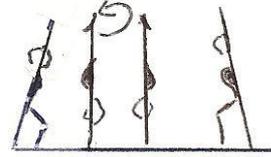
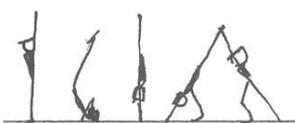
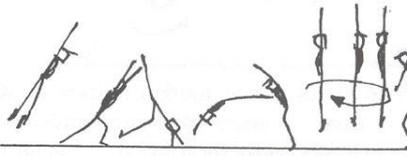
Contrôle terminal (50 % de la note finale)

Il s'agit d'un contrôle écrit d'une heure en fin de semestre. Il portera sur les connaissances acquises durant les TD et le CM.

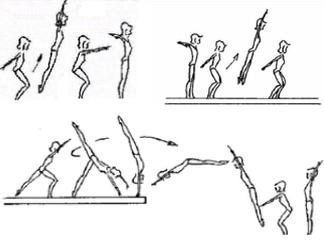
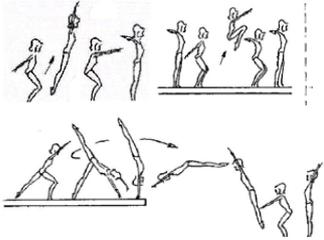
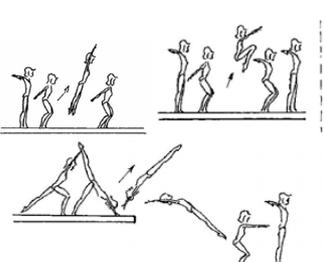
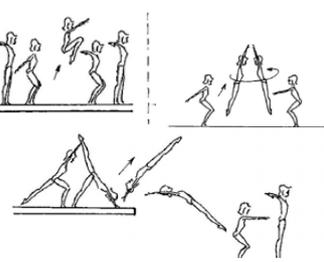
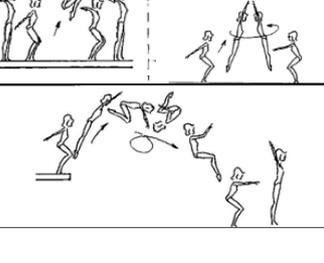
Mini enchaînement au sol de 3 actions autour de l'ATR

	Situation	Tâche à réaliser	Critères de réussite
Niveau 1	 <p>Départ en fente avant, passer à l'ATR passager puis revenir à la position de départ (ATR passager)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Alignement à la verticale ② retour en fente 	 <p>Départ accroupi, tourner en arrière au sol pour se recevoir accroupi ou jambes écartées (roulade arrière groupée ou écart)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Mains à plat au sol ② Pousser sur les bras pour arriver accroupi ou écart 	 <p>Départ en fente avant, se renverser pour passer à l'AMR en tournant latéralement, se redresser et se recevoir debout</p> <p>(roue)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Passer à la verticale en AMR ② Roue dans l'axe.
Niveau 2	 <p>Départ en fente avant, se renverser à l'ATR puis tourner en avant au sol avec une aide pour se recevoir à la station debout</p> <p>(ATR roulade avec aide)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Alignement à la verticale ② Avancer ses épaules pour rouler 	 <p>Descendre jambes tendues et tourner en arrière au sol pour se recevoir accroupi</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Descendre jambes tendues ② Pousser sur les bras pour arriver accroupi 	 <p>Départ en fente avant ou d'un sursaut, se renverser pour passer à l'AMR en tournant latéralement, se redresser à la station debout 1 pied après l'autre et enchaîner sauter (sursaut roue pied-pied saut)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Passer à la verticale en AMR ② La jambe arrière se baisse en même tant que le buste se relève.
Niveau 3	 <p>Départ en fente avant, se renverser à l'ATR puis tourner en avant au sol pour se recevoir à la station debout (ATR roulade)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Alignement à la verticale ② Conserver les jambes tendues pendant la roulade puis flexion des jambes pour se relever 	 <p>Descendre jambes tendues et tourner en arrière au sol pour se recevoir jambes tendues à la station (roulade arrière jambes tendues)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Rapprocher les pieds des mains avant la pose de pieds ② Pousser sur les bras pour arriver jambes tendues. 	 <p>Réaliser un sursaut pour se renverser pour passer à l'AMR en tournant longitudinalement, se redresser, se recevoir 2 pieds et enchaîner sauter (rondade)</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Arriver 2 pieds en même temps ② Pousser sur les bras pour arriver face au départ.

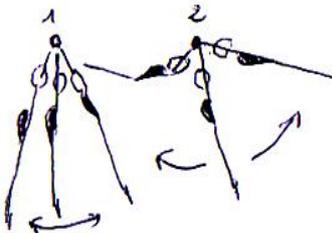
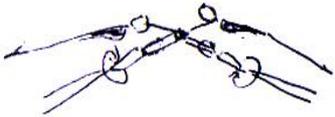
Mini enchaînement au sol de 3 actions autour de l'ATR (fin)

<p>Niveau 4</p>	 <p>Départ en fente avant, se renverser à l'ATR puis marcher 2 pas sur les mains et tourner en avant au sol pour se recevoir à la station debout Critères de réussite : ① Alignement à la verticale après les pas ② Conserver les jambes tendues pendant la roulade</p>	 <p>Tourner an arrière au sol pour s'établir à l'AMR proche de la verticale et revenir à la station (roulade arrière proche de l'ATR) Critères de réussite : ① Ouverture complète du corps ② S'approcher de 10° de la verticale.</p>	 <p>Réaliser un sursaut pour se renverser pour passer à l'AMR en tournant longitudinalement, se redresser, se recevoir 2 pieds et enchaîner sauter longitudinalement 180° et enchaîner en fente avant, se renverser pour passer à l'AMR en tournant latéralement, se redresser et se recevoir debout (rondade 1/2 tour roue) Critères de réussite : ① cf. roue et rondade ② aucun temps d'arrêt</p>
<p>Niveau 5</p>	 <p>Départ en fente avant, se renverser à l'ATR puis tourner longitudinalement 1/2 t en ATR pour se recevoir à la station debout (ATR 1/2 valse) Critères de réussite : ① Alignement à la verticale avant la rotation ② Corps aligné en fin de 1/2 valse</p>	 <p>Tourner an arrière au sol pour s'établir à l'ATR tenu puis se recevoir à la station debout (roulade arrière ATR) Critères de réussite : ① Marquer 1 seconde à l'ATR ② Revenir sur 1 ou 2 pieds.</p>	 <p>Courir et enchaîner un sursaut, se renverser pour passer à l'AMR en tournant longitudinalement, se redresser à la station debout sur 2 pieds pour enchaîner sauter en tournant longitudinalement d'un tour et se recevoir à la station debout (rondade saut 1 tour) Critères de réussite : ① Pousser sur les bras pour arriver face au départ ② Arriver équilibré après le tour</p>

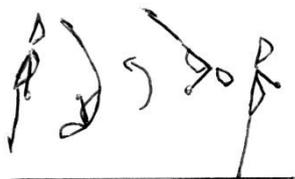
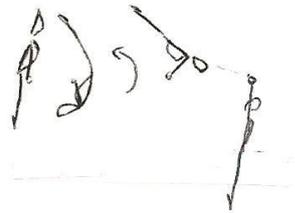
Enchaîner 2 sauts et se renverser en sortie à la poutre

	Situation	Tâche à réaliser	Critères de réussite	La série de sauts doit être complète et sans chute. Exécution : tenue du corps, amplitude, réception
Niveau 1		Départ à la station debout sur la poutre, enchaîner un soubresaut et un saut progression. Puis réaliser une sortie en rondade proche de la verticale.	<ul style="list-style-type: none"> ① Longueur du saut progression au moins 1 mètre. ② En rondade, le corps doit passer au dessus de 45° et la réception se réalise pieds joints. 	
Niveau 2		Départ à la station debout sur la poutre, enchaîner un soubresaut et un saut groupé. Puis réaliser une sortie en rondade à la verticale.	<ul style="list-style-type: none"> ① Lors du saut groupé, les cuisses sont à l'horizontale. ② En rondade, le corps est aligné, à la verticale des appuis et la réception se réalise pieds joints à 1 mètre de la poutre. 	
Niveau 3		Départ à la station debout sur la poutre, enchaîner un saut progression et un saut groupé. Puis réaliser une sortie en saut de mains avec parade.	<ul style="list-style-type: none"> ① Longueur du saut progression au moins 1 mètre et lors du saut groupé, les cuisses sont à l'horizontale. ② En saut de mains, corps tendu et réception debout pieds serrés. 	
Niveau 4		Départ à la station debout sur la poutre, enchaîner un saut groupé et un saut 180°. Puis réaliser une sortie en saut de mains.	<ul style="list-style-type: none"> ① Élévation de 20 cm minimum lors du saut 180°. ② En saut de mains, corps aligné à la pose des mains, et réception à 1,50 m de la poutre. 	
Niveau 5		Départ à la station debout sur la poutre, enchaîner un saut 180° et un saut groupé. Puis réaliser une sortie en salto avant, appel un ou deux pieds.	<ul style="list-style-type: none"> ① Lors du saut groupé, les cuisses sont à l'horizontale, l'élévation du saut 180° est de 20 cm au minimum et la réception est équilibrée. ② Position groupée durant le salto et réception debout pieds joints. 	

Se balancer en suspension à la barre fixe

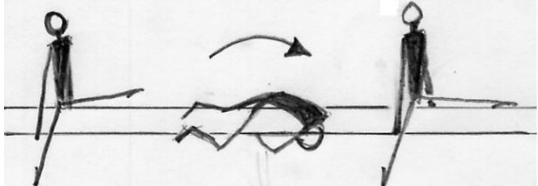
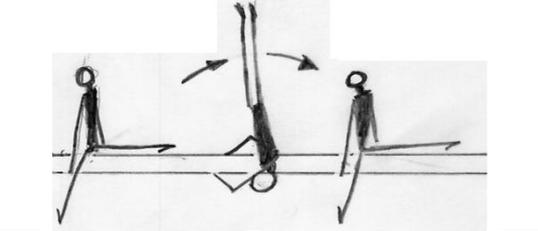
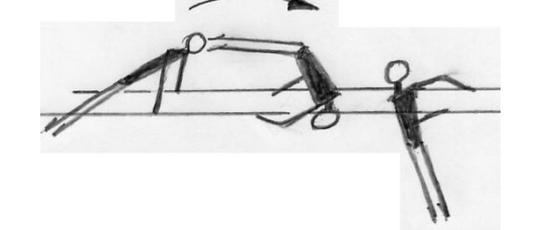
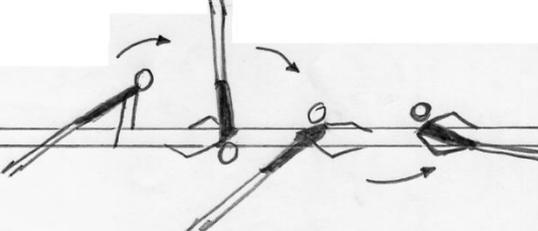
	Situation	Tâche à réaliser	Critères de réussite	Exécution : tenue du corps, amplitude, réception
Niveau 1	 <p>Angle : 45°</p>	Départ en suspension, réaliser des balancers de plus en plus amples avec les sangles	<ul style="list-style-type: none"> ① Le corps doit être proche de 145° lors des balancers avant et arrière ② Le temps de fouetté sous la barre doit être visible avant le balancer avant 	
Niveau 2	 <p>Angle : 90°</p>	Départ en suspension, réaliser des balancers de plus en plus amples avec les sangles,	<ul style="list-style-type: none"> ① Le corps est gainé et proche de 90° en fin de balancer ② Le corps doit être proche de l'horizontale lors du dernier balancer avant 	
Niveau 3		Réaliser des balancers de plus en plus amples pour pouvoir réaliser un changement de face par une rotation longitudinale dans un balancer avant (avec 1 sangle)	<ul style="list-style-type: none"> ① Le corps doit être proche de l'horizontale lors de la contre volée ② Le corps reste gainé et dans l'axe après la contre volée 	
Niveau 4		Réaliser des balancers de plus en plus amples pour pouvoir réaliser 2 changements de face par une rotation longitudinale dans les balancers avant (avec un balancer intermédiaire)	<ul style="list-style-type: none"> ① Changement de main alternatif ② Le corps doit être proche de l'horizontale lors des 2 changements de face 	
Niveau 5		Réaliser des balancers de plus en plus amples pour pouvoir lâcher la barre en balancer avant en effectuant une rotation arrière aérienne et se recevoir debout	<ul style="list-style-type: none"> ① La fermeture des jambes sur le tronc se fait après le lâcher de barre ② Dégrouper avant la réception 	

Tourner en arrière autour de la barre

	Situation	Tâche à réaliser	Critères de réussite	Exécution : tenue du corps, amplitude, réception
Niveau 1		Départ debout, mains à la barre, tourner en arrière autour de la barre en amenant le bassin, arriver à l'appui facial bras tendus.	<ul style="list-style-type: none"> ① tourner en arrière sans à-coups ② arriver en appui facial bras et corps tendus 	
Niveau 2		Départ en appui facial bras tendu, prendre une prise d'élan par fermeture –ouverture jambes/tronc, tourner en arrière jambes fléchies et corps groupé, arriver en appui facial bras tendus	<ul style="list-style-type: none"> ① tourner en arrière corps groupé et jambes fléchies ② arriver en appui facial bras et corps tendus 	
Niveau 3		Départ en appui facial bras tendu, prendre une prise d'élan par fermeture –ouverture jambes/tronc, tourner en arrière jambes tendues corps aligné, arriver en appui facial bras tendus	<ul style="list-style-type: none"> ① tourner en arrière corps tendu et jambes tendues ② arriver en appui facial bras et corps tendus 	
Niveau 4		Départ en appui facial, tourner autour de la barre en appui libre (pas de contact), faire une antépulsion bras pour s'éloigner de la barre, se recevoir au sol mains sur la barre	<ul style="list-style-type: none"> ① tourner en arrière corps tendu sans contact avec la barre ② arriver au sol mains sur la barre 	
Niveau 5		Départ en appui facial, tourner autour de la barre en appui libre (pas de contact), faire une antépulsion bras pour s'éloigner de la barre et arriver en suspension	<ul style="list-style-type: none"> ① tourner sans à coup jambes tendues ② arriver en suspension bras et corps tendus 	

Tourner en avant aux barres parallèles

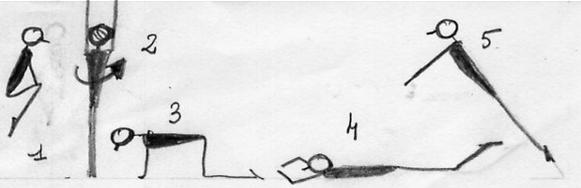
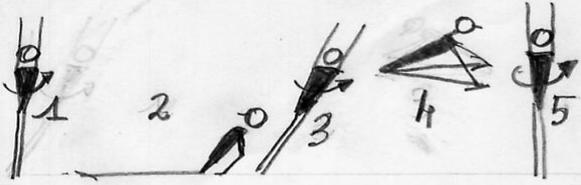
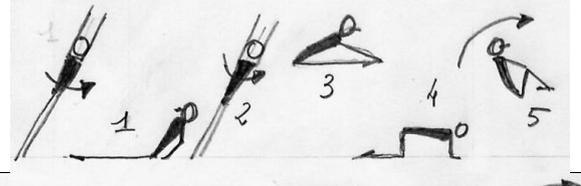
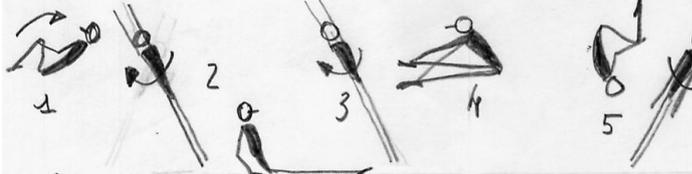
(Courir, puis sauter à l'appui manuel sur les barres parallèles à partir du mini trampoline)

	Situations	Tâches à réaliser	Critères de réussite	Exécution : tenue du corps, amplitude, réception
Niveau 1		De la position assise jambes écartées, crocheter les barres avec les jambes, puis rouler en avant jambes écartées pour venir au siège écart.	<ul style="list-style-type: none"> ① Corps maintenu fermé pendant l'exécution. ② Rotation dans l'axe. 	
Niveau 2		De la position assise jambes écartées, rouler en avant jambes écartées.	<ul style="list-style-type: none"> ① Jambes tendues pendant toute la réalisation. ② Coudes écartés. 	
Niveau 3		De la position assise jambes écartées, se renverser en appui vertical sur les épaules, puis rouler en avant pour venir au siège jambes écartées,	<ul style="list-style-type: none"> ① Maintenir la position renversée corps tendu ② Jambes tendues pendant toute la réalisation. 	
Niveau 4		Du Balancé se placer en appui vertical sur les épaules, rouler en avant pour venir en appui brachial.	<ul style="list-style-type: none"> ① Jambes tendues. ② Attraper les barres avec les mains en appui brachial 	
Niveau 5		Du Balancé arrière se placer en appui vertical sur les épaules, puis rouler en avant pour venir en appui brachial, effectuer un balancé arrière.	<ul style="list-style-type: none"> ① Corps tendu ② Balancer en arrière et en avant. Rattraper les barres avec les mains.	

ENCHAINER 5 ÉLÉMENTS AU TRAMPOLINE

Pour chaque niveau :

- Faire 5 chandelles préparatoires maximum avant la première figure ;
- Finir soit par une seule chandelle après la dernière figure puis par un arrêt net ; soit directement par un arrêt net. L'arrêt doit être maintenu 3 sec ;
- Aucune chandelle intermédiaire n'est autorisée entre chaque figure ;
- Appui simultané des pieds ;
- Les bras doivent être alignés verticalement le long des oreilles au début de chaque figure ;
- Chaque figure se termine (en général) avec les bras placés le long du corps.

	Situations	Tâches à réaliser	Critères de réussite	Exécution : tenue du corps, amplitude, réception
Niveau 1		Saut groupé ½ vrille Quatre pattes Ventre Debout	① Genoux à l'horizontal ② Faire la ½ vrille avec les bras le long des oreilles	
Niveau 2		½ vrille Assis ½ debout Saut écart 1 vrille	① Faire la ½ vrille avec les bras le long des oreilles ② Toucher les jambes au saut écart.	
Niveau 3		½ assis ½ debout Saut carapé Quatre pattes Salto avant O	① Toucher les jambes au saut carapé. ② Avoir les bras le long du corps pendant la ½ vrille	
Niveau 4		Saut Groupé Dos ½ tour debout Saut écart Salto avant O ou <	① Avoir les bras le long du corps pendant la ½ vrille	
Niveau 5		Back O ½ assis ½ debout Saut écart Barani O ou <	① Avoir les bras le long du corps pendant la ½ vrille	

Activité danse**Compétences visées :**

Entrer dans une démarche de création et de composition afin de construire une motricité spécifique.

S'engager corporellement à des fins de communication avec un public.

Oser se mettre en scène.

Construire et partager collectivement un projet chorégraphique.

Contenu

Construire une démarche de travail favorisant la création, la communication la présentation d'une production chorégraphique. Pour cela, il s'agira de :

- 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 :

- danseur, exécutant et interprète ;
- chorégraphe, metteur en scène et favorisant la lisibilité du projet de danseur ;
- spectateur, averti et critique, se positionnant vis-à-vis de ses choix et argumentant ses points de vue.

Les interventions théoriques portent sur la connaissance de l'activité et la compréhension de la démarche de construction chorégraphique :

- Présentation historique de l'activité ;
- Présentation culturelle de l'activité ;
- Définition de cette activité (logique fondamentale, paramètres du mouvement, écriture chorégraphique ...).

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

- Tenue permettant la pratique d'une activité sportive.

ÉVALUATION**Contrôle continu**

Note 1 (sur 16)

Évaluation d'une composition collective de 4 à 6 personnes, mixte. 2'30 à 3'30

Modalités de préparation : 3 séances de 1 h 30

CRITÈRES : Lisibilité du projet. Développement du propos. Gestion de l'espace. Relation entre danseurs. Engagement moteur et émotionnel.

NIVEAU D'EXIGENCE : La moyenne est obtenue quand le projet est esquissé, les éléments du propos sont cohérents, l'espace est orienté, diversifié dans ses modalités de communication, les relations renforcent et enrichissent l'engagement personnel

Pour plus de détails, voir le référentiel page suivante.

Note 2 (sur 4)

Soit une évaluation en salle sera faite durant le cycle, évaluation constituée de questions relatives aux contenus mis en œuvre, soit une évaluation portant sur un compte rendu de spectacle (analyse d'une œuvre à la suite de la présentation d'une pièce au théâtre).

Contrôle terminal

Contrôle final écrit dans lequel il faudra pouvoir analyser sa pratique personnelle au regard des référents théoriques présentés et répondre à différentes questions relatives à des lectures d'articles préparées.

Note collective de composition	Lisibilité du projet Développement du propos chorégraphique	→ 1 Pas de projet Pas de propos Reproduit des mouvements	→ 2 Projet esquissé et développement confus	→ 3 Projet défini et propos structuré Présentation soignée Discours clair, qui détourne le réel	→ 4 Projet très précis et propos structuré Intention et présentation stylisée Développe une symbolique originale	4
	Gestion et variété des relations entre danseurs	→ 1 Relations ponctuelles, non mises en rapport avec le projet Le spectateur n'est pas surpris	→ 2 Relations variées entre les danseurs, mais systématisées et pas toujours en rapport avec le projet	→ 3 Relations variées entre les danseurs et toujours en rapport avec le projet	→ 4 Relations variées, complexes et originales, toujours en rapport avec le projet Images fortes Prise de risques	4
	Gestion de l'espace par rapport au projet	→ 1 Traitement naïf de l'espace Reste sur des formes géométriques simples et la présentation d'un espace plan	→ 2 Utilise l'espace de façon variée (combinaison de niveaux et trajectoires), espace à « volume »	→ 3 Utilise l'espace en relation avec l'intention chorégraphique, la mise en perspective est réfléchie	→ 4 Construit l'espace en utilisant ses fonctions symboliques, prend un parti pris spatial totalement intentionnel.	4
Note individuelle d'interprétation	Engagement moteur	→ 1 Motricité globale et peu complexe : stéréotypes, pas de stylisation Imprécision, aucune amplitude Enchaîne les mouvements sans liaison	→ 2 Tentative pour soigner la forme Esquisse de stylisation Mouvements liés Utilise toutes les parties du corps avec une plus grande aisance	→ 3.5 Stylisation travaillée Paramétrisation du mouvement Variation du temps, de l'espace et de l'énergie Dissociation de toutes les parties du corps Motricité complexe	→ 5 Stylisation des formes corporelles par maîtrise technique Prise de risque Virtuosité Motricité complexe et maîtrisée en permanence	5
	Engagement émotionnel	→ 0,5 Aucun engagement personnel Manque de conviction et d'assurance (regard bas, ...) Troubles visibles (trous de mémoire, hésitations,...)	→ 1 Effort de contrôle et de concentration. Récite, mais s'applique bien	→ 2 Engagement expressif réel Mémorisation, présence, maîtrise Etudiant convainquant, engagé dans son rôle en permanence	→ 3 Engagement maximal : prestance, impact du message émotionnel Touche le public	3

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire :

Même modalité que pour le régime général concernant l'évaluation pratique mais dispense du contrôle sur 4 points (compte rendu de spectacle ou contrôle en salle)

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage :**Contrôle pratique :**

Les étudiants sont regroupés le jour de l'évaluation et répartis dans des groupes de travail (4 à 6 personnes) : il leur est donné un thème de composition, des contraintes de construction chorégraphique. Ils disposent de 1 h 30 pour créer, composer et répéter leur travail. A l'issue de ce temps, ils sont évalués au regard de la grille (même grille que pour l'évaluation initiale).

Contrôle théorique :

Mêmes modalités que la première session.

Bibliographie

Frétard D. (2004) *Danse et non danse, 25 ans d'histoire*, édition Cercle d'art
Ginot I. et Michel M. (2002) *La danse au xx^e siècle*, Ed Larousse
Articles distribués en cours.

UE 3 Méthodes et langages

ECUE 1 : *Projet professionnel personnalisé (PPP)*

ECTS : 4

Volume horaire : 18 h TD

Objectifs

Le PPP est un travail de fond qui doit permettre à l'étudiant de se faire une idée précise des métiers issus de la filière STAPS, et de ce qu'ils nécessitent comme aptitudes personnelles.

Il doit amener l'étudiant à mettre en adéquation ses souhaits professionnels immédiats et futurs, ses aspirations personnelles, ses capacités et ses manques afin de concevoir un projet de formation cohérent avec le métier visé.

Ce travail repose à la fois sur l'apport de connaissances du métier choisi, sur un fort investissement personnel sous forme de recherche documentaire ainsi qu'un approfondissement de la connaissance de soi. L'objectif sera la recherche et la préparation d'un **STAGE D'OBSERVATION** qu'il faudra si possible trouver au 1er semestre, et réaliser au cours de l'année universitaire et après signature de la convention par les trois parties (l'étudiant, la structure d'accueil et l'université).

Contenus

Les cours sont collectifs et/ou organisés sous forme de demi-groupe. Mais la grande partie du travail est personnelle.

Travail sur la connaissance des métiers, ceux du sport, de la kinésithérapie, les différents secteurs de l'armée, etc.

Travail sur la rédaction d'un CV, rédaction d'une lettre de motivation, sur la connaissance d'un métier

Travail sur la connaissance de soi, dresser son bilan personnel...

Évaluation (100 % en CC)

Attention, tout dossier PPP non rendu à la scolarité et toute absence injustifiée en cours entraînent la note de 0/20

Évaluation 1 : .../12points : Contrôle en cours de formation laissé à l'initiative de l'enseignant.

Évaluation 2 : .../8 points : Rédaction d'un rapport remis à la fin du semestre à la scolarité sur une projection de l'étudiant dans l'avenir, à l'issue duquel une première expression de métier est formulée.

Ce même rapport devra être obligatoirement soumis sur Eprel dans la partie « travaux » du cours PPP mis en ligne pour une vérification du pourcentage de plagiat. Les étudiants ne soumettent qu'une seule fois un document « word » qu'ils auront pris soin de nommer en donnant « le Nom - le Prénom- Dossier PPP- Année »

Le rapport comprendra :

1. Introduction pour se positionner vis-à-vis du métier ayant conduit au choix du stage. **Attention les étudiants qui choisissent un stage qui n'est pas dans la logique du métier visé seront sanctionnés.**(.../3 pts) ;
2. Analyse d'interview semi dirigé d'un professionnel du secteur visé (.../5 pts) ;

Attention, le plagiat peut conduire à la note 0.

L'annexe comportera

1. La retranscription intégrale du verbatim de l'entretien semi dirigé avec le professionnel (en face à face)
2. Le tableau de questionnement initial

Attention, la note de 0/8 sera attribuée s'il manque l'un des 2 éléments de l'annexe

Mise en forme du document : Le document devra être tapé, relié et paginé. Sur la page de garde devront figurer : Nom, Prénom, année, groupe et titre.

Règles de mise en forme : Times new roman 10 ou 12; interligne simple ou 1.5; justifié ; marges 2.5; 2 niveaux de titres maximum (titres en 16 maxi) ;(non-respect de ces règles (jusqu'à -2pts)

Orthographe vérifiée (tolérance de 2 fautes par page ; de 3 à 5 fautes par pages (- 1) ; plus de 5 fautes (- 2) ; si l'orthographe et la syntaxe gênent la lecture (- 3pts).

Les étudiants ayant opté pour le régime dérogatoire remettent obligatoirement à la fin du semestre leur rapport de PPP conformément aux exigences ci-dessous. Un exemplaire papier à la scolarité et sur Eprel pour une vérification du pourcentage de plagiat. Ce dossier sera noté pour 100 % en CT.

Les étudiants ayant postulé pour le choix de la filière kinésithérapie doivent obligatoirement choisir un stage dans ce domaine.

Mais uniquement les étudiants qui se sont inscrits en début d'année sur la liste « kiné ».

ÉVALUATION (100% en CT) pour les étudiants en régime dérogatoire et pour le rattrapage.

Rédaction d'un dossier et de ses annexes notés sur 20. (Voir exigences ci-dessous)

- Introduction pour se positionner vis-à-vis du métier ayant conduit au choix du stage **Attention les étudiants qui choisissent un stage qui n'est pas dans la logique du métier visé seront sanctionnés.**(.../3 pts) ;
- Description du métier visé (.../4pts)
- Analyse d'interview d'un professionnel du secteur visé (.../5 pts) ;
- Le CV (.../4pts)
- La lettre de motivation (.../4pts)

L'annexe comportera

1. La retranscription intégrale du verbatim de l'entretien semi dirigé avec le professionnel (en face à face)
2. Le tableau de questionnement initial

Attention, la note de 0/20 sera attribuée s'il manque l'un des 2 éléments de l'annexe

ECUE 2 : Anglais

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

Compétences visées :

Compréhension de l'écrit :

Comprendre les faits essentiels dans un article de presse ou un texte informatif.

Localiser des informations et les réunir afin d'accomplir une tâche spécifique.

Compréhension de l'oral :

Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue claire et articulée.

Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue standard.

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

Expression écrite :

Décrire un événement ou une expérience (réel ou imaginaire), ses goûts ou raconter une histoire de façon simple et articulée.

Écrire un dialogue ou un monologue dans une langue claire et articulée.

Résumer un ensemble d'informations

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

Expression orale en continu

Fournir une information de façon simple et compréhensible.

Décrire une situation, une expérience ou un événement (réels ou imaginaires), ou raconter une histoire, dans une langue simple, sous forme d'une suite de points.

Décrire des sentiments et des réactions (personnels ou non)

Exposer un point de vue de façon simple et compréhensible.

Interaction orale :

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

Commenter brièvement le point de vue d'autrui.

Contenu des cours :

Révision des principaux points de grammaire et de conjugaison.

Entraînement à la traduction et au résumé de texte.

Travail d'écoute.

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

Deux écrits portant sur un texte inconnu : 1 h 30 chacun

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : écrit (Idem CC)

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

Semestre 2

UE 4 : Caractéristiques et modalités d'intervention

ECUE 1 : Anatomie fonctionnelle

ECTS : 3

Volume horaire : 16 h CM 12 h TD

Compétences visées :

Familiarisation au vocabulaire de l'anatomie, initiation à l'analyse et la détermination des muscles impliqués lors de gestes sportifs.

Contenus

Vocabulaire de l'anatomie fonctionnelle – membre supérieur et tronc.

Évaluation

CT : Deux heures et 100 questions QCM en fin d'année

Bibliographie

- Kamina P. (1997) Anatomie – Myologie du tronc et des membres - – Éditions Maloine
- Kapandji A. I. Anatomie fonctionnelle du tronc — Eds Maloine

ECUE 2 : De l'initiation à l'entraînement

ECTS : 3

Volume horaire : 12 h CM, 6 h TD

Compétences visées :

- S'approprier les connaissances nécessaires à la conception et à la réalisation de séances d'initiation sportive.
- Concevoir l'entraînement comme un système d'aide à la performance

Contenu des cours :

- 1 L'éducateur sportif
 - Conception des séances d'initiation
 - Réalisation des séances d'initiation
- 2 Processus d'adaptation
 - Les stimuli d'adaptation en sport.
 - La surcompensation dynamique.
 - Charge et récupération
- 3 Principes généraux et spécificités des contextes
- 4 La planification
 - Les objectifs
 - Les principes
 - Les différents niveaux d'organisation
- 5 Fatigue et récupération
 - La notion de fatigue
 - Les méthodes actives de récupération

Évaluation pour le régime normal :

50 % en contrôle continu (un CC après les TD)

50 % en contrôle terminal

- devoir sur table de synthèse d'une durée de deux heures ;
- mobiliser et maîtriser les connaissances présentées en cours ;
- aborder l'initiation sportive comme la nécessité de concilier une animation de la séance au service de réels apprentissages.

Évaluation pour le régime dérogatoire :

100 % Écrit

Évaluation pour la session de rattrapage :

100 % Écrit

Exemple de sujet :

Décrivez avec précision une séance d'initiation sportive.

Puis montrez dans quelle mesure vous avez tenu compte des caractéristiques de vos jeunes (9 – 12 ans) athlètes débutants.

Vous avez le libre choix du sport proposé.

Bibliographie :

- Arnold K. S. *Le développement des habiletés motrices* Dossier EPS n°3, Éditions revue EPS.
- Azémar G. « Des réflexions sur la pédagogie du jeune enfant » Revue EPS 1, n° 35 Nov.-Déc. 87.
- Durand M. (1987) *L'enfant et le sport* PUF.
- Famose J.-P. et DURAND M. (1988) *Aptitudes et performances motrices* Éditions revue EPS,.
- Genthon M. Construire des situations d'apprentissage in : Cahiers pédagogiques n°281, p.12 à 14.
- Manno R. (1992) *Les bases de l'entraînement sportif* Éditions Revue EPS, Paris, 92.
- Meirieu P (1988) *Apprendre, oui mais comment ?* ESP.
- Nuttin J. (1980) *Théorie de la motivation humaine* PU,
- Paillard J. (1987) *Itinéraire pour une psycho-physiologie de l'action* Édition Actio
- Weineck J. (1983) *Manuel de l'entraînement* Vigot.

ECUE 3 : Organisation du Sport en France

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

Compétences visées :

Connaître et comprendre un fait du passé, m'aide dans ma gestion du présent et la construction de mon avenir.

Contenu des cours

Jour	Thème	Objectif
Cours 1	Présentation du projet de travail annuel	Connaître l'environnement Evoluer avec
Cours 2	Une brève histoire du sport...	Pourquoi faire ? Le cas de la lutte
Cours 3	L'association	Quel modèle de gestion
Cours 4	La société	Compatible avec le mouvement associatif
Cours 5	Les fédérations	Développement sportif et verrouillage par le monopole
Cours 6	L'état, les lois (82 – 84 – Buffet – Lamour – code du sport et... Fourneyron ?), les collectivités	Partenaire. Jusqu'où ? Entre accompagnement, formation, développement et limites budgétaires. Pour avoir des médailles d'or Olympiques, quelle masse, quels budgets ?
Cours 7	Subvention Mécénat Sponsoring	Taxe pro... RGPP... « mutualité de la dette, règle d'or » : la réalité Française
Cours 8	Le haut niveau	Fantasme et réalité Paillettes et reconversion
Cours 9	La Convention Collective Nationale du Sport : sport amateur / sport pro	Récente Fragile Utile
Cours 10	Les instances de concertation et internationales	Vaste panorama. Complexité, interrelations, interdépendances.
Partiel	Partiel	Se repérer dans l'environnement. Avoir des automatismes. Savoir répondre vite et avec efficacité sur le « où chercher quoi ».

UE 5a : Parcours optionnel Technologies des APSA**ECUE 1 : Technologie pratiques collectives basket et Volleyball**

ECTS : 3

Volume horaire : 4 h CM et 42 h TD (2 x 21 h par activité)

Activité basket**Compétences visées :**

Compétences particulières et intégration de rôles socio – moteurs.

- Coopérer, s'affronter, marquer, tout en tenant compte du rapport d'opposition, de son statut et de son rôle (attaquant / défenseur, porteur / non porteur, meneur, ailier, intérieur, etc.) ;
- S'organiser seul ou à plusieurs afin d'instaurer un déséquilibre dans le rapport de force pour : défendre sa cible, progresser vers celle de l'adversaire, attaquer et marquer ;
- Sélectionner des informations pour faire des choix pertinents (de passes, dribbles, tirs, de soutien, de temporisation, de jeu direct ou indirect...)
- Respecter, comprendre et faire appliquer les règles essentielles du basket.
- Maitriser son engagement, analyser sa prestation et celle des autres, arbitrer, observer.

Contenu des cours :

- conception générale des sports collectifs ;
- caractéristiques communes : la recherche de l'atteinte d'une cible, dans le cadre de l'interaction entre deux groupes restreints, engagés dans un affrontement codifié, pour conquérir une balle et marquer.

Les cours théoriques, seront organisés en liaison avec le vécu et la pratique, et participent à l'ensemble « technologie de l'APS ».

- évolution socio-historique de l'activité et logique du règlement ;
- modélisation du rapport d'opposition, dans un souci de transversalité entre les différents sports collectifs. (cible, rapport d'opposition, principes et règles d'action).

Démarche d'enseignement

- maximaliser le temps de pratique physique à travers des situations permettant de se confronter à la logique interne de l'activité, et aux problèmes définis ci-dessus ;
- 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 ;
- développer une polyvalence d'actions, sans spécialisation de postes.

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

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

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

Modalités d'évaluation pour le régime normal :

- 1 Épreuve pratique : 16 points ;
- 2 Évaluation en 4 contre 4.

Contrôle continu. 50 %. Cadre général de l'évaluation pratique

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Situation d'opposition collective, sans mixité, 4 contre 4 sur tout terrain 10' à 25'. Espace de jeu aménagé	Maîtrise de l'exécution sur 20 au regard de niveaux de jeu préalablement identifiés. Note pouvant être modifiée en fonction de l'efficacité individuelle observée le jour de l'épreuve	La moyenne correspond au niveau 3

Niveau de jeu en basket-ball

N 1	SEULEMENT LE PANIER <ul style="list-style-type: none"> — passe en avant en ayant vu un espace libre, peu de réussite au tir, s'arrête dès que le défenseur le harcèle — marche pour s'orienter, tire à l'arrêt peu équilibré, arrête son dribble pour regarder le jeu — progresse à la même vitesse que le porteur de balle, attend la balle dans la raquette, +3s — en défense ne prend en compte que son adversaire direct 	0 à 5
N 2	PRISE EN COMPTE DES PARTENAIRES <ul style="list-style-type: none"> — choisit entre la passe en avant et la progression en dribble, tire après arrêt et vise, se déplace, s'engage dans les espaces libres — progresse en dribble mais ne contrôle pas sa vitesse, tir à l'arrêt correct, utilise le pivot pour s'orienter — se déplace dans la raquette ou se démarque mais à contretemps — en défense, prend en compte son adversaire et le ballon 	6 à 9
N 3	ENCHAINEMENT ET ANTICIPATION <ul style="list-style-type: none"> — cherche la passe de contre-attaque, tire avec à propos, cherche le débordement 1c1, réalise la passe et va, fixe l'adversaire — contrôle son ballon, tire en course, pivote et utilise les deux pas pour tirer, s'équilibre, relance la balle — mobile vers l'avant et en largeur, rôle de soutien, va au rebond, se démarque, rééquilibre l'attaque, joue avec le porteur — en défense prend en compte son adversaire, le panier et le ballon 	10 à 13
N 4	NIVEAU DÉPARTEMENTAL <ul style="list-style-type: none"> — joue le 1c1, fixe l'adversaire enchaîne tir, passe ou dribble, tire et marque souvent — change de main en dribble, passe ou tire après feinte, varie les types de tirs — sollicite le ballon, va au rebond en anticipant, démarque ses partenaires: écrans, jeu entre non porteurs — en défense joue l'aide défensive 	14 à 17
N 5	NIVEAU RÉGIONAL <ul style="list-style-type: none"> — crée de l'incertitude pour les adversaires, adapte ses intentions aux réponses des adversaires. — mobilité et répertoire gestuels caractéristiques d'une pratique de club depuis plusieurs années. — engage le jeu entre non-porteurs, mobilise l'attention à l'opposé du ballon. — en défense mobilité permettant d'intervenir sur un attaquant en mouvement, de surpasser un écran, d'intervenir en « boîte » ou « prise à deux » sur un attaquant dangereux 	18 à 20
N 6	NIVEAU NATIONAL <ul style="list-style-type: none"> — lit le jeu adversaire, au niveau collectif et individuel, et impulse des réponses adaptées. — grand volume de manipulation permettant d'envisager une adaptation rapide et efficace au jeu adverse. — est capable de s'investir dans toute organisation collective et d'y être efficace à son poste de jeu. — en défense et au rebond, anticipe sur les événements à venir ce qui permet une plus grande efficacité 	

Épreuve Théorique : 4 points**Contrôle terminal. 50 %. Cadre général de l'évaluation théorique**

Type d'épreuve	Critères d'évaluation	Niveau d'exigence
Devoir écrit de 1 heure portant sur les notions décrites dans les contenus. Une question sur le cours et les TD 15 PTS, une autre sur les textes étudiés en TD 5 PTS.	Appréciation de la qualité de restitution des connaissances et de leur mise en forme	La moyenne est obtenue quand l'étudiant répond à la question sans faire de contresens

Évaluation pour le régime dérogatoire :

50 % CC et 50 % CT

Évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation porte sur une pratique choisie par le jury sur les 2 choisies par l'étudiant (donc Basket-ball ou Volley-ball), et une seule épreuve théorique comportant deux questions (une pour chaque activité choisie par l'étudiant) à traiter en 1 heure chacune.

Exemples de sujets basketball

- La règle du non contact fait partie des cinq principes fondamentaux, pourquoi ? Expliquez cette règle. 6 points ;
- Quels sont les principes collectifs fondamentaux de la contre attaque pour le porteur et les non porteurs ? 9 points ;
- Quelles sont les quatre tâches proposées par Thierry Poulain pour « s'approprier la règle du non contact » dans son article du n°302 de la revue EPS ? 5 points.

Bibliographie basketball

Artiaga L. Archambault F et Frey P.-Y. (Ed) (2003) *L'aventure des « grands » hommes, étude sur l'histoire du basket*. Pulim, Limoges,

Vincenzi, Grosgeorge, Raimbault, Rat *Basket-ball, approche totale, analyse technique et pédagogique*

Articles de la revue EPS

Raimbault N., Stephan Y., Le jeu vers l'avant, EPS numéro 307

Poulain T., S'approprier la règle du non contact, EPS numéro 30

ECUE 2 : Technologie pratiques duelles (judo/Badminton)

ECTS : 3

Volume horaire : 4 h CM 42 h TD (2 x 21 h par activité)

Badminton**Compétences visées :**

- savoir utiliser différentes ruptures selon l'adversaire ;
- savoir gérer la Pression Temporelle à son avantage.

Contenu des cours :

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

Connaissance technologique de l'activité :

Acquérir les connaissances liées à la genèse et à l'évolution de l'activité badminton (historique, règles)

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

Analyse des contraintes de l'activité et des ressources (bioénergétiques, bio-informatives, biomécaniques et bio-affectives) sollicitées chez les joueurs.

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

Apprendre à analyser sa pratique à partir d'observables et de critères simples.

Percevoir, à travers une analyse technique les différentes ruptures proposées en badminton, la notion de prise de risque ou prise d'initiative, la notion de changement de rythme et donc la gestion entre l'alternance de l'attaque de la cible adverse et la défense de son propre terrain.

L'ensemble de ces contenus sera étudié en simple et en double.

Matériel ou tenue spécifique nécessaire :

Raquette de badminton et chaussure de salle à semelle claire.

Évaluation pour le régime normal :

Contrôle continu. L'évaluation pratique sera attribuée en fonction du niveau de jeu en simple au travers de rencontres prévues en fin de cycle et prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées. 16 pts en pratique plus 4 pts en théorie.

Contrôle terminal. L'évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires

Évaluation pour le régime dérogatoire :

Contrôle continu (50 %) L'évaluation pratique sera attribuée en fonction du niveau de jeu en simple au travers de rencontres prévues en fin de cycle et prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées. /20

Contrôle terminal (50 %) L'évaluation théorique portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage :

L'évaluation pratique (50 %) sera attribuée en fonction du niveau de jeu en simple en prenant en compte les résultats ainsi que les stratégies et techniques proposées et adaptées. /20

L'évaluation théorique (50 %) portera sur les connaissances tactiques, techniques, réglementaires.

Barème

Niveau 1 0	4	Renvoi régulier Pas de prise d'initiative Ruptures involontaires
Niveau 2 5	8	Début de prises d'initiatives volontaires Cherche à faire déplacer son adversaire Peu de diversité de rupture
Niveau 3 9	12	Ruptures spatiales et temporelles maîtrisées sans être « construites » Se déplace correctement et se replace irrégulièrement Conclusions régulières
Niveau 4 13	16	Stade du projet construit Regarde l'adversaire pour le déséquilibrer Utilise la notion de « crise temporelle »
Niveau 5 17	20	Un classement en fédération serait d'actualité Coups précis et efficaces Utilise le déséquilibre de l'adversaire

Bibliographie :

Ferly B. & Papelier G. (1998). *Le badminton*. Ed. Amphora --

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

Gomet D. (2003) *Badminton*. Vigot

Judo

Compétences visées

La pratique du judo doit permettre aux étudiants de vivre l'expérience du combat dans des conditions optimales de sécurité. Il s'agit de comprendre, à travers des situations d'opposition et de coopération, les deux principes fondamentaux de cette activité pour son inventeur, à savoir « l'entraide et la prospérité mutuelle », et « l'utilisation optimale de l'énergie ». Les conditions de pratique (public majoritairement débutant et faible volume d'enseignement) imposent de s'éloigner du règlement officiel du judo, afin de se centrer sur ce qui constitue l'essence des activités de combat de préhension. Dans cette perspective, le programme porte plus particulièrement sur l'analyse des conditions d'efficacité et de sécurité dans des épreuves aménagées en judo au sol d'une part (ne waza), et debout d'autre part (tachi waza). La liaison debout-sol ne sera donc pas abordée. Les étudiants devront finalement développer quatre compétences :

1. Exprimer sa volonté de vaincre un adversaire, tout en maîtrisant les moyens utilisés, en respectant l'éthique de l'affrontement et en contrôlant ses réactions et ses émotions ;
2. Savoir exploiter et créer des opportunités d'attaque visant à immobiliser son adversaire au cours d'un combat au sol, et à le déséquilibrer, voire le projeter, au cours d'un combat debout ;
3. Savoir projeter et chuter sans risque en situation de coopération ;
4. Savoir identifier et prévenir les principales situations à risque debout et au sol.

Contenus

Cours pratiques : 12 x 1 h 30 TD	Cours théoriques : 2 h CM & 3 h TD
Debout (tachi waza) : <ul style="list-style-type: none"> — La sécurité dans les projections et les chutes vers l'avant et vers l'arrière ; — Le principe d'action - réaction - action ; — La garde (attitudes, kumi kata, déplacements, distance de combat) ; Sol (ne waza) : <ul style="list-style-type: none"> — Les retournements à partir de différentes situations de départ ; — Classification et principes d'efficacité des immobilisations ; — L'organisation défensive (garde, sorties d'immobilisation, reprise d'initiative). 	<ul style="list-style-type: none"> — La définition et les fondements culturels du judo, au regard des autres activités de combat (CM) ; — Les principales situations à risque en judo (TD) ; — Les adaptations réglementaires avec des judoka débutants (TD).

Évaluation

Contrôle continu (régime général)

- 1 Épreuve n° 1 sur 4 : contrôle écrit de 30 min portant sur la théorie de l'activité (histoire, techniques, règlements...)
- 2 Épreuve n° 2 sur 16 : l'étudiant affronte au moins 2 adversaires dans le cadre d'un combat à opposition modéré de type « randori »

Randori de 2 min effectives, avec au moins 2 adversaires de morphologie identique (poules de 3 ou 4 étudiants). Le règlement est adapté comme suit :

But	Dans le cadre d'un affrontement de type « randori », voire « yaku soku geiko », le combattant devra trouver ou créer des déséquilibres, faire tomber son adversaire, suivre au sol pour l'immobiliser.
Conditions de pratique	Les combattants portent un judogi (tenue de judo) , sont regroupés dans des poules morphologiques et rencontrent 3 adversaires si possible.
Droits des combattants	La saisie s'effectue sur la veste, au-dessus de la ceinture, une main de chaque côté de l'adversaire. Un combattant est considéré à l'intérieur de la surface tant qu'il a au moins un appui en contact avec cette surface. Les projections sont comptabilisées à condition que tori reste équilibré et ne retombe pas sur son adversaire (possibilité de poser un genou au sol au maximum). Les saisies suivantes sont autorisées provisoirement. Au-delà de 5s, elles doivent être abandonnées ou déboucher sur une attaque : 1 main à la ceinture, 2 mains du même côté, garde croisée
Actions interdites	Fautes légères : <ul style="list-style-type: none"> — Mettre les doigts à l'intérieur d'une manche ; — Projeter en saisissant une ou deux jambes de l'adversaire ; — Défendre excessivement (bras tendus aux épaules ou en bout de manche par exemple) ; — Fuir le combat (refuser toute saisie, sortir volontairement de la surface, effectuer une fausse attaque) ; — Contre-attaquer lorsque l'adversaire a engagé une technique en tournant le dos (obligation de revenir de face avant la contre-attaque) ; Fautes graves : <ul style="list-style-type: none"> — Porter un coup volontairement (disqualification immédiate) ; — Projeter du côté où l'on ne tient pas la manche ; — Projeter en entourant la tête à deux mains. Toute saisie autour de la tête doit s'accompagner de la saisie d'une manche ; — Projeter en prenant appui dos au sol (techniques de sacrifice) ; — Projeter en effectuant une clé sur une articulation ; — Se laisser projeter pour donner des points à son adversaire.
Comptage des points	Avantages : <ul style="list-style-type: none"> — Le comptage officiel est appliqué ; le « koka » est réintroduit comme « kinza » — Le résultat du match est enregistré uniquement dans le but de l'attribution de la note ; il n'est pas proclamé à l'issue du combat. Aucun point n'est attribué à tori s'il retombe sur son adversaire en le projetant Pénalités : <ul style="list-style-type: none"> — Fautes légères : la 1^{re} donne 1 pt à l'adversaire, la 2^e annule la 1^{re} et donne 10 pts à l'adversaire, etc. Les pénalités se succèdent et se remplacent ainsi jusqu'à 1000 pts. La pénalité suivante entraîne la disqualification. — Fautes graves : 1 000 pts à l'adversaire, la 2^e entraîne la disqualification (en fonction de la faute, l'enseignant jugera si l'étudiant est autorisé à effectuer d'autres combats) Précisions : <ul style="list-style-type: none"> — Le combat se déroule en randori que le « ippon » n'arrête pas ; toutefois le règlement officiel s'applique afin de préciser au combattant les règles qu'il enfreint.

Les étudiants sont placés dans un niveau, fixant une fourchette de note. La note est ensuite affinée en fonction du classement, des scores obtenus et du niveau d'opposition au sein de la poule.

Grille d'évaluation en randori debout			
Niveau	Garde	Système d'attaque	Système de défense
1 L'émotif 0 à 4	Ne saisit pas le judogi, pose les mains sur l'adversaire. Recule, fuit	N'utilise que le bas du corps pour attaquer sans mettre l'adversaire en danger	Se laisse saisir Craint l'opposition
2 Le forcené 3 à 9	Saisit le judogi avec force de manière inefficace (souvent aux 2 épaules), s'épuise rapidement Haut sur ses appuis, croise les jambes	Cherche à coller l'adversaire en force, sans « ouvrir » le kumi kata ni tourner le dos. Attaques directes, souvent à contretemps ou à contresens	Repousse bras tendus, corps incliné vers l'avant, fesses en arrière Prend des informations au niveau des pieds de l'adversaire
3 Le réactif 7 à 12	Saisit le judogi de manière plus efficace pour attaquer, la saisie n'est pas toujours coordonnée aux déplacements. Trouve des temps de relâchement	Utilise la force de l'adversaire et peut s'adapter à ses déplacements, privilégie 1 ou 2 techniques sur l'avant ou l'arrière Enchaîne parfois	Esquive ou bloque l'attaque, une fois la prise effectuée (réagit)
4 Le stratège 11 à 14	Cherche à laisser l'adversaire à une distance de combat optimale pour attaquer et défendre, fait lâcher les saisies adverses gênantes	Déplace l'adversaire pour se créer des opportunités, feinte et enchaîne souvent. L'attaque s'enrichit autour du « spécial »	Anticipe l'attaque, utilise le hara (ventre) Esquive ou bloque pour contre-attaquer
5 Le compétiteur 12 à 16	Construit son kumi kata en fonction de l'adversaire, utilise des saisies diverses, ouvre de manière explosive	Dispose de solutions technico-tactiques diverses et complexes sur l'avant, l'arrière, sur droitiers, gauchers...	Ne laisse pas l'adversaire le mettre en danger, fait systématiquement lâcher les saisies dangereuses
6 de haut niveau 14 à 16	Impose son kumi kata en toutes circonstances, exploite toutes les saisies	Idem, mais plus vite, plus fort et plus précis	Est capable de gérer le combat lorsqu'il mène et lorsqu'il est mené

Les étudiants sont placés dans un niveau, fixant une fourchette de note. La note est ensuite affinée en fonction du classement, des scores obtenus et du niveau d'opposition au sein de la poule.

Grille d'évaluation en randori au sol			
Niveau	Garde	Système d'attaque	Système de défense
1 L'émotif 0 à 4	Ne saisit pas le judogi, pose les mains sur l'adversaire, souvent bras tendus. Recule, fuit le contact.	Reste à distance de l'adversaire pour esquisser des attaques sans le coller	Se laisse saisir Craint l'opposition Ne cherche pas à reprendre l'initiative
2 Le forcené 3 à 9	Saisit le judogi ou saisit l'adversaire à bras le corps avec force, de manière inefficace. S'épuise rapidement	S'obstine dans un type de retournement ou d'immobilisation, indépendamment des actions et réactions de uke	Repousse bras tendus S'agite sans efficacité
3 Le réactif 7 à 12	Saisit le judogi de manière à supprimer les appuis de son adversaire, mais manque souvent de précision pour exercer un contrôle efficace. Trouve des temps de relâchement	Utilise les réactions de l'adversaire et peut s'adapter à ses placements et déplacements. Privilégie 1 ou 2 techniques de retournement débouchant sur des immobilisations adaptées.	Cherche à reprendre l'initiative en exploitant essentiellement les erreurs de placement de son adversaire
4 Le stratège 11 à 14	Prend le temps de contrôler l'adversaire avant de lancer une action offensive ou défensive. Utilise les pieds et les mains pour effectuer ces contrôles	Déplace uke ou se déplace pour se créer des opportunités, feinte et enchaîne souvent. Dispose de solutions techniques pour toutes les postures défensives de son adversaire	Cherche à laisser l'adversaire à une distance et dans une posture de combat optimales pour pouvoir défendre ou reprendre l'initiative.
5 Le compétiteur 12 à 16	Impose des saisies efficaces en toutes circonstances et exploite toutes les saisies de l'adversaire. Dispose d'une motricité spécifique au sol lui permettant de se placer et de se déplacer rapidement à genoux, sur les fesses, sur le dos, etc.	Dispose de solutions technico-tactiques diverses, précises et parfois complexes, quelle que soit son orientation par rapport à l'adversaire Fait preuve d'une grande précision	Idem et : Provoque les fautes de l'adversaire Est capable de gérer le combat lorsqu'il mène et lorsqu'il est mené

Contrôle terminal

Contrôle final écrit portant sur l'ensemble des contenus d'enseignement énoncés ci-dessus. Les réponses doivent être rédigées en tenant compte de la méthodologie de la composition. L'étudiant(e) dispose de 2 heures pour traiter l'épreuve de badminton et de judo.

Évaluation en régime dérogatoire

Les étudiant(e)s sont convoqués en fin de semestre pour passer l'épreuve de randori au sol. Ils ne sont pas soumis au contrôle sur 4 points et obtiennent donc une note de pratique sur 20 points. Le contrôle terminal écrit se déroule dans les mêmes conditions que pour le régime normal.

Évaluation de rattrapage

Les notes de pratique et de théorie sont indissociables et ne peuvent provenir de sessions d'examens différentes. Pour l'évaluation pratique, un tirage au sort a lieu entre le badminton et le judo. Si le judo est tiré au sort, c'est l'épreuve de randori au sol qui est retenue. Les étudiant(e)s ne sont pas soumis au contrôle sur 4 points et obtiennent donc une note de pratique sur 20 points. Le contrôle terminal écrit se déroule dans les mêmes conditions que pour la première session d'examen.

Bibliographie**Articles et ouvrages :**

- Augé J., Lavie F. et Meuley P. (2002) Judo : une pédagogie du savoir-combattre, « De l'école ... aux associations », Paris, éditions Revue EPS, 174 p.
- Augé J. et Lavie F. (1993). « L'étape fonctionnelle en judo au sol : de l'activité ludique à la pensée technique », in G. Bui-Xuân et J. Gleyse (dir.), Enseigner l'éducation physique et sportive, Clermont-Ferrand, AFRAPS, , p. 284 — 298
- Charlot E. (2006). *Judo: principes et fondements*, Paris, K. éditions, collection l'Esprit du judo, 143p.
- Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA), Direction de l'enseignement et du perfectionnement (1989). *La méthode française d'enseignement du judo-jujitsu*.
- Inogaï T., Habersetzer R., (1986) *Judo pratique*, éd. Amphora, Paris.
- Lavie F., Meuley P., Augé J. et Gaineton L. (2007) « Judo-lutte en EPS : même combat ! », revue EPS no 323 p. 36 — 39

Sites Internet :

<http://perso.orange.fr/judoclubdelongueau>

<http://matkano.free.fr/judo/judo.php>

<http://www.canal-insep.fr/rubrique/judo>

<http://www.ffjda.com>

ECUE 3 : Technologie pratiques entretien et santé (aérobie/fitness)

ECTS : 3

Volume horaire : 4 h CM 42 h TD

Aérobic**Contenu**

Cet enseignement qui traite du concept de santé s'inscrit dans une problématique de gestion et d'entretien de la santé par le conditionnement physique.

Connaissance des outils relatifs aux procédés d'entraînement permettant de déterminer la charge de travail nécessaire et suffisante en fonction des objectifs poursuivis. Évaluer, programmer et ajuster son activité en fonction des indices prélevés sur le fonctionnement de l'organisme à l'effort.

Thèmes d'études

- l'échauffement, la proprioception, le gainage
- l'hydratation et la récupération
- l'utilisation de la fréquence cardiaque comme outil de contrôle de l'intensité de l'effort
- le fonctionnement et la mobilisation de la filière aérobie (test VMA, formes de travail, évaluation)

Évaluation contrôle terminal :

Questions sur les deux parties de l'enseignement sous forme d'un écrit

Évaluation contrôle continu (pratique)

Il s'agit de définir et de préparer un projet de course en mettant en relation son potentiel et les exigences de l'épreuve proposée (2000m pour les filles et 3000m pour les garçons)

- Le projet sera évalué pour une part (**10 points**) au regard du contrat réalisé. Le barème est rapporté à une vitesse en kilomètres heure.
- Pour l'autre part, le projet s'incarne dans le choix d'une allure qui permet de projeter un temps de passage à un moment (au 1 200 m pour les filles et au 1 800 m pour les garçons). C'est donc le respect de cette allure qui sera évalué (**10 points**)
- Les connaissances pourront aussi être prises en compte à hauteur d'un cinquième de la note sur 20

Barème épreuve pratique aérobie

Filles			Garçons		
km/h	note	2 000 m	3 000 m	note	km/h
15	10	8'	10'00"	10,0	18
14,5	9,5	8'17"	10'17"	9,5	17,5
14	9	8'34"	10'35"	9,0	17
13,5	8,5	8'53"	10'54"	8,5	16,5
13	8	9'14"	11'15"	8,0	16
12,5	7,5	9'36"	11'37"	7,5	15,5
12,25	7	9'48"	12'00"	7,0	15
12	6,5	10'00"	12'12"	6,5	14,75
11,75	6	10'12"	12'25"	6,0	14,5
11,5	5,5	10'26"	12'38"	5,5	14,25
11	5	10'54"	12'51"	5,0	14
10,75	4,5	11'10"	13'05"	4,5	13,75
10,5	4	11'26"	13'20"	4,0	13,5
10,25	3,5	11'42"	13'35"	3,5	13,25
10	3	12'00"	13'51"	3,0	13
9,75	2,5	12'18"	14'07"	2,5	12,75
9,5	2	12'38"	14'24"	2,0	12,5
9,25	1,5	12'58"	14'42"	1,5	12,25
9	1	13'20"	15'00"	1,0	12
8,75	0,5	13'43"	15'19"	0,5	11,75

Projet d'allure:
Correspond à l'écart entre l'estimation de son temps de passage au 1200 m (filles) ou 1800 m (garçons) et le temps réellement effectué durant l'épreuve. Pas de montre ni de temps de passage durant l'épreuve, La note du projet d'allure n'est prise en compte qu'à la condition d'être dans le barème de performance.

Filles	Note	Garçons
3"	10	5"
4"	9,5	6"
5"	9	7"
6"	8,5	8"
7"	8	9"
8"	7,5	10"
9"	7	11"
10"	6,5	13"
12	6	15"
14	5,5	17"
16	5	20"
18	4,5	22"
21	4	25"
24	3,5	27"
27	3	30"
30	2,5	32"
32	2	33"
33	1,5	34"
34	1	35"
35	0,5	36"

Bibliographie

Aguerre C., Bonnet F., Chaussinand T., Clamagirand C., De Rivière G., Franco P., Lavie F., & Soulier P. (2001).
La course en durée au collège et au lycée, Dossier EPS n° 56, Éditions Revue EPS,

Aubert F. et Choffin T. (2007) Athlétisme, Tome 3 : les courses, collection « de l'école aux associations »,
éditions revue EPS, 480 p

Maquet T. Ziane R. (2010) *Sport Santé et Préparation Physique*, Amphora

Site SSPP : <http://www.u-pec.fr/staps.sspp>

Site VOLODALEN : <http://www.volodalen.com>

Fonctionnement et amélioration du fonctionnement des différentes filières énergétiques :

Revue SSPP n° 1 : L'intervention combinée des filières énergétiques

Revue SSPP n° 2 : Optimisation du fonctionnement des filières énergétiques et charges de travail

Revue SSPP n° 12 : Indicateurs de l'impact énergétique des exercices réalisés à l'entraînement

Lettre SSPP n° 38 : l'acide lactique ; déchet, carburant et régulateur à la fois

Newsletter SSPP Mai 2013 : Dépasser les courbes d'Howald pour élargir la réflexion sur l'entraînement

Newsletter SSPP Janvier 2013 : La lactatémie : un marqueur indirect de la sollicitation du métabolisme
énergétique au cours d'activité de compétition

Newsletter SSPP d2CEMBRE 2012 : Le lactate, un sucre à portée de main

Newsletter SSPP Novembre 2012 : Lactate : mythe et réalité

Estimation et utilisation de la VMA dans le cadre d'un entraînement aérobie :

Lettre SSPP n° 6 : Les tests VMA

Lettre SSPP n° 27 : Le développement de l'endurance

Lettre SSPP n° 15 : L'enfant face aux exercices brefs et intenses

Utilisation de la fréquence cardiaque pour déterminer des intensités d'efforts :

Revue SSPP n° 1 : Contrôler la fréquence cardiaque

Lettres SSPP n° 19 et n° 20 : Utilisation d'un cardiofréquencemètre.

L'échauffement : outil d'optimisation de la performance et de prévention des blessures :

Lettre SSPP n° 21 : Échauffement ; réflexions pour évoluer

Revue SSPP n° 7 : Rôle préventif de l'échauffement

Site Sciensport : La souplesse

Lettres SSPP n° 50 et 51, structure de l'échauffement, température centrale et température musculaire

Newsletter SSPP Septembre 2012 : Etirements et reprise de l'entraînement

Pratiques aérobies et entretien de la santé :

Revue SSPP n° 4 : Thématique ; fatigue

Revue SSPP n° 1 : Les courbatures

Revue SSPP n° 8 : Le sport après 40ans

Revue SSPP n° 13 : Sport et arthrose

Lettre SSPP n° 14 : Reprise de l'entraînement ; quelques précautions

Lettre SSPP n° 21 : Reprendre l'entraînement après une période d'inactivité

Newsletter SSPP Juin 2011 : Sport et défenses immunitaires

Newsletter SSPP Juin 2011 : Du nouveau sur les crampes

Fitness**Contenu**

Sur la base des pratiques émergentes dites de fitness ou de remise en forme et d'une initiation à certaines d'entre elles (STEP – L.I.A. - renforcement musculaire – stretching) les étudiants devront se confronter aux exigences suivantes :

- initiation aux pratiques d'entretien ou d'amélioration du potentiel physique : Force – Endurance – Souplesse ;
- coordination par les AP de Remise en Forme (APRF) que sont les cours d'activation cardio vasculaire (CACV) principalement le STEP, le LIA et la musculation guidée et/ou conventionnelle :
 - mise en évidence de la dynamique fréquentielle à l'effort et des composantes de la gestion de cette activation,
 - initiation aux repères didactiques spécifiques et aux techniques pédagogiques (travail en miroir, élaboration de contenus simplifiés,
 - supports musicaux, diversité et intensité ;
- sensibilisation aux profils des pratiquants adultes non sportifs ou sportifs de loisirs et à leurs attentes dominantes (formulées ou non !) ;
- l'adulte pratiquant de loisir : attentes, besoins, possibles ... ;
- les facteurs de risques à la pratique des activités physiques.

Évaluation contrôle terminal :

Questions sur les deux parties de l'enseignement sous forme d'un écrit

Évaluation contrôle (pratique)

Une épreuve de pratique de STEP qui permettra l'évaluation des participants en suivi de cours.

PROFILS		
1	2	3
Suit le cours correctement, sans problèmes d'équilibre ni d'appuis. Coordination, mémorisation, énergie et enthousiasme démontrés. Autonome et intéressé.	Suit globalement le cours avec difficulté. Malgré quelques erreurs de coordination, de mémorisation et des appuis peu sûrs, fait preuve d'intérêt. Énergie et enthousiasme aléatoires. Autonomie en cours d'acquisition.	Suit le cours avec beaucoup de difficulté. Peu ou pas d'intérêt ou d'effort. Appuis instables, très peu de coordination, copie sur les autres, pas d'autonomie. Peu ou pas d'énergie et d'enthousiasme.
20	13	12
		7
		6
		0

UE 5b : Parcours optionnel. Renforcement Biologie

ECUE 1 : Compléments Anatomie

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

ECUE 2 : Cinésiologie

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

ECUE 3 : Appareil locomoteur

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h CM

UE 6 : Méthodes et langages

ECTS 2

Volume horaire : 6 h TD et 24 h TP

La construction du projet professionnel passe aussi par une immersion dans le secteur pressenti. Pour cela, l'étudiant devra trouver une structure d'accueil correspondant à son projet (PPP) sur la période correspondant à l'année universitaire selon des modalités et des opportunités propres à chaque structure (soit des heures groupées sur 1 semaine, 1 mois, 3 mois...). Le temps de présence de l'étudiant sur cette structure sera au moins égal à 24 heures. Durant ce temps, le travail de l'étudiant sera essentiellement dédié à l'observation, à la collecte d'informations et éventuellement à des mises en situations partielles sous la responsabilité et le regard de son tuteur.

Évaluation Contrôle terminal : Rapport de l'expérience professionnelle.**Mise en forme**

Le non respect de la mise en forme peut entraîner jusqu'à - 4 points de pénalité

Maximum 15 pages, hors annexes (non obligatoires).

Le document devra être tapé, relié, paginé, et comporter un sommaire et une bibliographie.

Sur la couverture devront figurer : Nom, prénom, année, groupe, nom de la structure d'accueil, ville.

Times new roman 10 ou 12 ; marges 2,5 ; 2 niveaux de titres maximum (titres en 12 maxi) ; orthographe vérifiée (tolérance de 2 fautes par page ; de 3 à 5 fautes par pages (-1) ; plus de 5 fautes (-2) ; si l'orthographe et la syntaxe gênent la lecture (-5))

L'absence de la fiche navette remplie par le tuteur qui accompagne l'étudiant impliquera la non-recevabilité du rapport et donc la note de zéro.

Le rapport s'appuiera sur les acquis professionnels et personnels de cette expérience.

Il comprendra un bilan précis et rigoureux des missions effectuées au sein de cette dernière :

1. Présentation du contexte : (4 points)

- un rappel sur la légitimité du choix du stage, qui se trouve au croisement des aspirations de l'étudiant, des compétences légitimes de celui-ci, et des données socio-économiques du marché de l'emploi ;
- présentation du métier ;
- présentation très synthétique de l'entreprise où se déroule le stage.

2. Les missions ou observations confiées au cours de cette période (8 points)

L'étudiant choisit de relater un suivi qui peut être un sportif, une équipe, un patient, un événement, un produit, etc.

3. Analyse de son expérience : (8 points)

C'est une partie importante d'analyse, de prise de recul par rapport aux missions confiées ou aux observations effectuées. L'étudiant doit émettre des critiques positives ou négatives mais dans tous les cas constructives. Cet ensemble de remarques doit être mis en rapport avec les compétences, les points forts, et les motivations de l'étudiant.

On doit percevoir que cette expérience servira de tremplin à l'étudiant.

Il s'agira de montrer « en quoi cette expérience conforte ou non le choix d'un parcours ? »

ECUE 2 : Option libre

ECTS : 3

Volume horaire : 24 h TD

Généralités

Afin de compléter votre parcours de formation et de vous ouvrir à un domaine culturel de votre choix, vous êtes amenés à choisir un enseignement optionnel parmi une liste proposée à l'ensemble des étudiants de l'université Paris Est Créteil. Cette liste est consultable sur le site www.u-pec.fr/ et un fascicule est disponible à la scolarité. Cette option libre est également appelée « option B » ou encore « option université ».

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

Particularités pour les étudiants en STAPS : l'option FFSU

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

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

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

S'ils ne choisissent pas l'option FFSU, les étudiants STAPS s'ouvrent sur la liste proposée par l'université, mais **n'ont pas accès aux options Sport du SUAPS**.

Particularités pour le régime dérogatoire :

Si vous choisissez l'option FFSU, votre présence assidue est obligatoire. Si vous ne pouvez pas être présent, ne choisissez pas cette option.

Attention : toutes les options ne sont pas ouvertes au régime dérogatoire, notamment celles qui sont évaluées en contrôle continu.

Particularités pour les athlètes de haut niveau

Si vous choisissez l'option FFSU, votre présence aux cours n'est pas obligatoire. En revanche, vous devez impérativement participer aux compétitions universitaires vous concernant, en concertation avec l'enseignant responsable de l'option.

ECUE 3 : Anglais

ECTS : 3

Volume horaire : 18 h TD

Si vous vous destinez à l'enseignement ou envisagez un séjour à l'étranger dans le cadre de vos études, vous aurez besoin d'une certification en langue. Pour attester de votre niveau en langue vous allez être amenés à passer le CLES, examen gratuit organisé par l'UPEC (site officiel : <http://www.certification-cles.fr/>, informations UPEC : <http://www.u-pec.fr/etudiant/etudes-et-scolaire/langues/certificat-de-competences-en-langues-de-l-enseignement-superieur-cles--342191.kjsp>), le TOEFL ou le TOEIC. Pour ceux qui ne présenteraient pas ses examens, la note de certification sera établie selon les mêmes critères et les mêmes compétences.

Comme en pratique sportive, pour vous améliorer vous avez besoin de travailler régulièrement et en autonomie. Les TD sont des séances de méthodologie et d'entraînement mais ils ne peuvent suffire à vous faire progresser. Entraînez-vous en regardant films et série en VO, écoutez la radio, lisez la presse régulièrement.

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 maison pourront être ramassés et évalués.

Compétences visées :

Compréhension de l'écrit : Comprendre les faits essentiels dans un article de presse ou un texte informatif. Localiser des informations et les réunir afin d'accomplir une tâche spécifique.

Compréhension de l'oral : Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue claire et articulée.

Comprendre les points principaux d'un message exprimé dans une langue standard.

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

Expression écrite : Décrire un événement ou une expérience (réel ou imaginaire), ses goûts ou raconter une histoire de façon simple et articulée.

Écrire un dialogue ou un monologue dans une langue claire et articulée.

Résumer un ensemble d'informations.

Expression orale en continu : Après préparation, faire un exposé clair en donnant les avantages et les inconvénients et en développant une argumentation.

Exposer un point de vue de façon simple et justifier de façon détaillée et articulée.

Interaction orale : Fournir une information de façon simple et compréhensible.

Décrire une situation, une expérience ou un événement (réel ou imaginaire), ou raconter une histoire, dans une langue simple, sous forme d'une suite de points.

Décrire des sentiments et des réactions (personnels ou non)

Exposer un point de vue de façon simple et compréhensible.

Contenu des cours :

Révision des principaux points de grammaire et de conjugaison.

Entraînement à la traduction, réussir le résumé de texte et le compte rendu.

Travail d'écoute.

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

- Deux interrogos de voc par semestre sur 10
- 1 compréhension écrite sur table
- Deux Compréhensions audio dans le semestre
- POI : soit un dialogue sur thème vu en cours mais sans lecture de notes, soit un débat
- POC : en bonus quelques étudiants par cours à certaines séances sur soit un compte rendu d'un audio ou d'un article, soit un commentaire d'image en lien avec un des thèmes traités.

Modalités d'évaluation pour le régime dérogatoire : écrit

Compréhension Générale et détaillée d'un article écrit en anglais.

Modalités d'évaluation pour la session de rattrapage : écrit (idem régime dérogatoire).

ECUE 4 : TICE

ECTS : 2

Volume horaire : 24 h TD

Compétences visées

Aucun plagiat n'est autorisé

Les objectifs de cette UE sont de vous permettre de vous approprier les concepts qui permettent de modéliser les documents qui s'appuient prioritairement sur le texte et les concepts issus des recherches sur la lecture par des lecteurs utilisant les nouvelles technologies.

La visée de ce cours est théorique et pratique.

Contenu**Les étudiants devront apprendre à maîtriser les éléments de base du langage visuel et de la communication écrite.**

Outils et langages utilisés : les logiciels de présentation assistée par ordinateur et les langages html 5 et CSS 3 (validé par le W3C), les logiciels graphiques Inkscape et Gimp (freeware)

Structure et organisation du document

Le document est organisé visuellement par la disposition des éléments graphiques dans la page et, pour les documents longs, par l'ensemble des titres et sous-titres qui en forme la trame logique et informatique.

Composition de l'écran ou de la page

Charte graphique (utilisation de la charte graphique de l'U-PEC) ;

Composition et mise en page du texte : les logiciels de présentation assistée par ordinateur et html 5 et css 3 ;

Typographie et orthotypographie (connaissance des familles de polices de caractères et des usages typographiques des professionnels de l'écrit) ;

Choix et (formats d'image bitmaps et vectorielles) logiciels utilisés : Inkscape, Gimp.

Ce que vous devez avoir assimilé**La modélisation du document par l'informatisation des documents**

Document, feuilles de styles en cascade, style, modèle de présentation assistée par ordinateur, masques, zones réservées, hiérarchisation du document, tableau, liste.

Composition du document

Visibilité, lisibilité, règles typographiques, police de caractères, codage des caractères.

Évaluation régime normal

Contrôle continu qui se compose d'une note attribuée au travail réalisé par chaque étudiant lors des cours et à domicile et d'une note obtenue lors d'un contrôle individuel devant machine. Tous les documents devront être remis à l'enseignant sur la plateforme de l'université Eprel.

Évaluation régime dérogatoire

Contrôle devant machine. L'étudiant devra en deux heures réaliser à partir d'éléments fournis par l'enseignant une à deux pages en html 5 et CSS 3 avec des liens internes et externes et un modèle avec masque de présentation assistée par ordinateur. Tous les documents devront être remis à l'enseignant sur la plateforme de l'université Eprel.

Évaluation session de rattrapage

Contrôle devant machine. L'étudiant devra en deux heures réaliser à partir d'éléments fournis par l'enseignant une à deux pages en html 5 et CSS 3 avec des liens internes et externes et un modèle avec masque de présentation assistée par ordinateur. Tous les documents devront être remis à l'enseignant sur la plateforme de l'université Eprel.

Bibliographie

L'aide en ligne des logiciels utilisés

Visibilité, lisibilité 1) Les règles typographiques en usage à l'Imprimerie nationale (2002) 2) Manuel de typographie française élémentaire (Perrousseau Y. 2000) 3) Guide du typographe (groupe de Lausanne de l'association suisse des typographes, 2000) 4) Abrégé du code typographique à l'usage de la presse (CFPJ, 2000) 5) Mise en page et impression notions élémentaires (Perrousseau Y. 1996). 5) Petit guide typographique à l'usage de l'internet : <http://uzine.net/article1802.html> consulté le 9 mai 2012)

- Typographie 1) Affiches : Programmes : Plaquettes : Livres (http://www.edi-crea.com/edition/typo/typo_nombres.php consulté le 5 mars 2009) 2) Design & typo (<http://paris.blog.lemonde.fr/category/lisibilite-et-visibilite/> consulté le 5 mars 2009)
- 4) Typographie pour internet (<http://www.mlb-design.net/typographie.htm> consulté le 9 mai 2012)
- 5) La ponctuation (Nina Catach, Que sais-je ? 2818, 1994). L'écriture (Charles Higounet, Que sais-je ? 653, 1997)
- Feuilles de styles 1) Mise en page sans tableau Pas à Pas (<http://www.w3.org/2002/03/csslayout-howto.html.fr> consulté le 9 mai 2012) 2) En quoi la mise en page par tableaux est-elle stupide : problématique définie, solutions offertes (<http://www.cybercodeur.net/weblog/presentations/seibold/everything.html> 9 mai 2012)
- 3) langages html5 (<http://www.alsacreations.com/article/lire/947-osez-creer-site-html5-css3.html> consulté le 3 mai 2012) CSS : origine et histoire des feuilles de style en cascade (<http://cerig.efpg.inpg.fr/dossier/feuilles-de-style/page01.htm> consulté le 9 mai 2012)

ECUE 5 : Méthodologie du travail universitaire

ECTS : 2

Volume horaire : 18 h TD

Compétences visées : Construction d'outils méthodologiques

- s'organiser dans son travail universitaire
- savoir prendre des notes, faire des fiches de synthèse, argumenter une réponse
- savoir approfondir des textes (donnés et à rechercher) au travers des thématiques
- capacité à organiser une réponse au travers une composition

Contenu des cours :

Des groupes de niveaux seront mis en place et les contenus et les formes seront adaptés au niveau des étudiants

Évaluation pour le régime normal :

60 % sous formes de travaux et évaluations partiels (plans de cours, fiches de synthèses, prises de notes ...)

Tout devoir non-rendu ou irrecevable impliquera un retrait de 2 points sur la moyenne finale.

40 % sur une composition partielle lors du dernier cours. L'absence à ce dernier contrôle implique la note de 0 en MTU

Évaluation pour le régime dérogatoire :

100 % lors de la composition du dernier cours

Évaluation pour la session de rattrapage :

100 % sur une composition

