

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

Semestre 1 APAS -> Portail
UEE : SE SPÉCIALISER EN STAPS
Eprouver une expérience corporelle de performance en vue de l'obtention du DEUG STAPS #3
Présentation

Découverte d'une séquence d'athlétisme à travers la pratique de 2 situations de référence : une épreuve de course intermittente (8' en 45"-15") et une épreuve de haies basses (au choix 150 ou 250 m haies), dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Ceci pour préparer, ouvrir les possibles à réinvestir dans un futur métier.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 1h

Travaux Dirigés : 15h

Objectifs

Pratiquer, connaître et comprendre l'activité. Être en mesure de faire des liens entre les connaissances technologiques (techniques, règlementaires, sécuritaires) ; scientifiques et didactiques évoquées en CM (ou dans les capsules) et le vécu personnel lors de la pratique de l'activité. Développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité autour des compétences visées.

Compétences visées

| BLOC 2 : Exploitation de données à des fins d'analyse | BLOC 3 Expression et communication écrites et orales | Bloc 5. Action en responsabilité au sein d'une organisation | Bloc 6. Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement) | Bloc 7. Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive | Bloc 8. Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public |
|--|--|---|--|--|--|
| 2.4: utiliser des outils d'observation et de recueils de données. Utiliser des indicateurs pour comprendre les facteurs d'efficacité et se situer ou pour situer un camarade (fiches d'observation, distances et temps intermédiaires) | S'exprimer clairement à l'oral lors des rôles sociaux, voire devant le groupe classe pour se faire entendre. Rédiger un carnet d'entraînement avec interprétation des données graphiques et mise en lien avec les ressentis et les projets futurs. | Prendre la responsabilité d'un couple ou d'un trio afin d'organiser une séquence d'observation ou d'apprentissage moteur. | 6.2 : mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de l'APSA, Analyser l'évolution historique de l'expérience corporelle et/ou de l'APSA pour comprendre son organisation actuelle (les règlements) et son mode de transmission. Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité : utiliser au mieux ses ressources pour réaliser une performance motrice maximale. Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA : Avoir un projet pertinent pour trouver le meilleur compromis allure, équilibre et efficacité | Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité. Comprendre la fonction des différentes situations (prépa à l'effort, apprentissage, adaptabilité-adaptation, réalisation à intensité maximale) Identifier les compétences en jeu d'un point de vue moteur méthodologique et social. | 8.1 Pratiquer en toute sécurité et dans un cadre réglementaire. Assurer la sécurité des pratiquants : Mettre en place une sécurité active (auto et co-sécurité) dans l'apsa vécue, Organiser son espace de pratique, voire l'espace de pratique. (Comprendre la progressivité et la spécificité de la préparation à l'effort 8.3 Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA 8.5: conseiller et encourager les participants (co-observation coaching...) |

Descriptif

| | Différentes phases du cycle pratique | Leçon n° | Objectifs et compétences visées |
|---|---|--|---|
| 1 | Phase d'immersion et de découverte. | 1, 2 | Savoir se préparer à l'effort, découverte des haies basses en situation facilitante et mise en projet de l'étudiant sur la situation de course intermittente (+ explication de l'évaluation, du syllabus, Attitudes, sécurité) |
| 2 | Phase d'apprentissage des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes) | 3, 4, 5 | Jeux sur les différents paramètres des procédés d'entraînement intermittent (Intensité/ volume/ Récupération/ Contexte) + Situations aménagées pour favoriser les ressources biomécaniques et perceptivo-décisionnelles sur les haies |
| 3 | Suite phase d'apprentissage haies + Evaluation pratique du 8' en 45''-15'' | 6 | Adaptabilité haies basses + réalisation du 8' 45''-15'' donnant lieu à un carnet d'entraînement réflexif sur les 6 premières séances Cf Fiche disponible sur Moodle (CC1) |
| 4 | Phase de développement et d'approfondissement des compétences spécifiques | 7 & 8 | Mise en projet de l'étudiant sur l'épreuve de haies basses. Adaptation à l'épreuve avec stratégie personnelle. |
| 5 | Evaluation pratique haies basses | 9 (1 ^{ère} chance) & 10 (2 ^{ème} chance pour tous) | Cf. Fiche évaluation pratique sur les haies basses disponible sur Moodle (CC3). |

| | Différentes phases du cycle théorique | Modalité | Leçon n° |
|---|--|---|---|
| 1 | Visionnage des capsules vidéo ou écrites sur Moodle. Essai(s) sur QCM d'entraînement disponible sur Moodle | Autonomie de l'étudiant | Durant le cycle : (travail personnel estimé : 10h) |
| 2 | Un apport théorique au cours de chaque leçon (Et 3 temps de régulation facultatifs planifiés en sem 1/3/6 avec E.Mazet) | En cours pratique | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 3 | 1 évaluation finale (intégrée à l'unique CM, QCM 20 questions 20') | En amphi sur machine de l'étudiant (via Moodle) | Pendant le CM, après un retour de questions sur les capsules et le QCM d'entraînement |

Bibliographie

1. Aubert et Coll: Athlétisme Editions revue EPS 2004 (T1. Les courses F Aubert et T.Choffin)

Informations complémentaires: néant Mots-clés: néant