LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE -SANTÉ

Semestre 1 APAS -> Portail

UEE : SE SPÉCIALISER EN STAPS

Eprouver une expérience motrice de santé, bien-être, loisir... en vue de l'obtention du DEUG STAPS #6

Présentation

Se familiariser et s'approprier par la pratique et l'observation de différentes expériences corporelles (constituant une culture commune STAPS-SE de motricité réfléchie), pour développer un ensemble de compétences permettant d'encadrer et d'initier divers publics, de manière éthique, sécuritaire et efficiente. Ici, découverte d'une séquence de **Musculation** dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Il s'agît de développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité.

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.

Compétences visées

Connaitre les différents contextes de pratique de la musculation et réfléchir sur les idées reçues et les croyances entourant cette activité. Connaitre les exercices, les méthodes et pratiquer en toute sécurité suivant des objectifs individualisés. Rendre compte de son travail dans un carnet d'entrainement, analyser sa propre pratique pour réajuster au fur et à mesure la quantité et la qualité du travail. Observer son binôme et se familiariser à la conduite d'intervention. Montrer une attitude éthique et responsable.

Blocs prioritaires encadrés, En gras, les compétences prioritaires

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	S'exprimer clairement à l'oral lors des rôles sociaux, voire devant le groupe classe pour se faire entendre. Remplir lisiblement et correctement une fiche d'observation ou de rendu afin que les données deviennent compréhensibles et exploitables par le lecteur...)	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 : Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA :** ..	**Connaitre les grandes étapes d'une séance type de l'activité,** Identifier les compétences en jeu d'un point de vue moteur méthodologique et social.	8.1 **Pratiquer en toute sécurité et dans un cadre règlementaire, 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. **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'explication du **déroulé du cycle et des exigences**	1	Séance de présentation des enjeux de l'enseignement de la musculation en STAPS. Explications concernant les modes de fonctionnement et d'évaluation pour le cycle.
2	**Phase d'immersion** et de découverte	2,3,4	Chaque cours commence par une partie théorique destinée à comprendre les différentes formes de pratique de la musculation. Le professeur propose alors des exercices, de plus en plus variés, permettant d'atteindre des objectifs ciblés
3	**Phase d'apprentissage** des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes)	5,6	L'étudiant fait son choix et construit petit à petit sa propre séance dont il fait le bilan dans un carnet d'entrainement, qui le suit tout au long du cycle et qui est évalué. L'étudiant est aussi initié à l'intervention lors des différentes phases d'observation et de conseils pour son binôme.
4	**Phase de développement** et d'approfondissement des compétences spécifiques	7 & 8	L'étudiant programme des exercices de préparation à l'évaluation à partir du diagnostic qu'il a effectué. Il alterne les exercices spécifiques avec des exercices plus généraux pour lesquels il attend des effets à plus long terme. Il équilibre ainsi sa séance et montre sa capacité à lier les objectifs de santé et de performance. Tout au long de la mise en œuvre de son programme, il régule et affine la charge d'entraînement en jouant sur les différents paramètres.
	Différentes phases du cycle pratique	**Leçon n°**	**Objectifs et compétences visées**
5	Evaluation pratique	9 et 10	**Co-évaluation.** L'étudiant prend connaissance, respecte et fait respecter les procédures exactes d'évaluation. L'enseignant insiste sur la rigueur indispensable pour que l'évaluation soit la plus objective possible. Il responsabilise les étudiants en leur faisant confiance mais s'assure que les conditions d'une évaluation équitable sont bien présentes.

	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 en début de chaque leçon	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. Corrigé à l'issue.

Bibliographie

Disponible sur Moodle (à la fin du cours)

- Enseignement et pratique de la musculation (Laurent Paquet)
- Olivier Pauly : Musculation pour l'enfant ; Posture et musculation

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Autre nature		10%	Carnet + QCM
	CC	Autre nature		20%	Pratique sportive