LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 6 ES

UEB : TECHNIQUES APPLIQUÉES AU SERVICE DU SPORTIF ET DE LA PERFORMANCE

L'athlétisme au service de l'entrainement et de la préparation physique

Présentation

3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h
Travaux Dirigés : 15h

: Lors des cours théoriques, l'étudiant apprend à analyser la motricité en utilisant les fondamentaux comme grille de lecture (J. Piasenta). Cette approche lui permet d'envisager des transferts dans d'autres activités.

En pratique, il expérimente des dispositifs d'évaluation et de développement des qualités physiques ; ces dispositifs ont pour fondement les éducatifs athlétiques des courses, sauts et lancers. Ils sont aussi adaptés pour un public sportif non spécialiste en athlétisme. L'athlétisme ainsi didactisé est perçu comme un moyen et non comme une finalité.

En fin de cycle, il conçoit, anime et régule des dispositifs visant des transformations motrices transférables pour un autre contexte sportif que l'athlétisme.

Objectifs

> Analyser la motricité sportive à partir d'indicateurs fondamentaux (appuis, alignements, mise en tension, segments libres, rythme, continuité des actions...)
> Maitriser des éducatifs moteurs transférables
> Concevoir des dispositifs inspirés de la formation athlétique à des fins de développement pour d'autres sports.

Compétences visées

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyse de la motricité à partir des fondamentaux de l'athlétisme

C7. Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe : Conception de dispositifs pour optimiser la disponibilité motrice et les qualités physiques

C10. Préparation physique / développement des capacités physiques générales et spécifiques : établissement de dispositifs de développement ciblés et justifiés

Descriptif

> Évaluation quantitative et qualitative des qualités physiques à travers des dispositifs athlétiques (« je mesure et j'observe »)
> Développement des QP à travers des situations, des ateliers ou des circuits de courses-sauts-lancers.
> Conception justifiée et critique de situations « transférables » pour d'autres sport

Bibliographie

Piasenta J, L'éducation athlétique (1988) + Apprendre à observer.

Aubert F., Blancon T., Préparation Physique (2014), Editions Revue EPS

Aubert F., La motricité athlétique (2019), Editions Revue EPS

Cochand JY., Maurelli o., Parietti B. , Gammes athlétiques pour le sportif, Amphora 2018