

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

## Semestre 1 APAS -> Portail

UEE : SE SPÉCIALISER EN STAPS

# Se spécialiser dans une pratique physique, sportive ou artistique

## Présentation

1h30 de cours pratique par semaine x 12 semaines. La théorie pouvant être abordée pendant le cours, il est recommandé aux étudiants de se munir d'un nécessaire de note... Découverte d'une séquence de spécialité au choix de l'étudiant, 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

Travaux Dirigés : 18h

## Objectifs

Pratiquer en toute sécurité dans une APSA de spécialité au choix de l'étudiant parmi le menu des activités proposées (athlétisme, natation, gymnastique, danse, escalade, voile, handball, volley-ball, football, rugby, basket-ball, tennis, tennis de table, badminton, boxe, judo, Activité physique de la forme du bien-être et de la santé (Cross training, yoga, pilates, step). Être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques, évoquées en TD pratique et le vécu personnel lors de la pratique de la spécialité. Développer des capacités de bases.

- > Gérer ses ressources dans des épreuves de nature différente.
- > Vivre des dispositifs d'apprentissage pour progresser et s'engager plus lucidement dans l'effort.
- > Mobiliser de manière optimale ses ressources à une échéance donnée.
- > Acquérir des connaissances scientifiques et didactiques sur l'activité et les aspects réglementaires.

## Pré-requis nécessaires

Une pratique antérieure de l'APSA est fortement conseillée (*exemple* : judo : ceinture verte minimum ou un niveau attesté de compétence dans une autre APSA de préhension : lutte : maîtrise verte ; escalade : savoir assurer de manière autonome, niveau minimum à vue : 5C...).

## Compétences visées

- Se familiariser et se perfectionner dans l'APSA de spécialité choisie par la pratique et s'approprier les procédés d'entraînement spécifiques à l'APSA.  
**(En gras les compétences prioritaires)**

1. Usages numériques	2. Exploitation de données à des fins d'analyse	3. Expression et communication écrites et orales	6. Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement)	7. Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive	8. Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
1.4 Utiliser les outils digitaux et numériques pour faire des évaluations et des diagnostics des capacités des personnes, des élèves et des situations (centré sur <u>soi</u> )	2.4: utiliser des outils d'observations et de recueils de données. Utiliser des indicateurs quantitatifs et qualitatifs pour comprendre les facteurs d'efficacité et se situer. <b>Analyser sa pratique et celle d'autrui pour identifier différents niveaux de pratique</b>	3.1 Se servir aisément des différents registres d'expression orale (ou écrite) de la langue française pour présenter une production et/ou argumenter un point de vue sur sa spécialité en cours pratique	6.1 Etablir un <b>diagnostic de son activité dans sa spécialité.</b> 6.2 <b>Mobiliser une culture technique, pratique et technologique approfondie des apsa pour diagnostiquer les difficultés à résoudre et leurs causes pour soi et les camarades de son groupe de spécialité</b>	Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité, (comprendre la progressivité des situations)  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 : <b>Mettre en place une sécurité active (auto et co-sécurité) dans l'apsa vécue, Organiser son espace de pratique, voire l'espace de pratique. Préparer son matériel, et se préparer à l'effort de manière autonome, 8.3 Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA, S'engager dans différentes formes de pratique et s'approprier les procédés d'entraînement spécifiques à l'APSA pour progresser et pour être capable de démontrer des habiletés motrices fondamentales de l'activité à un public varié. 8.5: conseiller et encourager les participants (co-observation coaching...)</b>

## Descriptif

Spécifique à chaque APSA, exemple en boîte

	Différentes phases du cycle pratique	Leçon n°	Objectifs et compétences visées
1	Phase d'explication du déroulé du cycle et des exigences	1	Mise en projet de l'étudiant (explication de l'évaluation, du syllabus, Attitudes, sécurité)
2	Phase d'immersion et de découverte	1+ échauffements 2, 3	Organisation défensive, Se déplacer en boxeur protégé, toucher sans faire mal, accepter la touche...
3	Phase d'apprentissage des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes)	1, 2, 3, 4, 5, 6	Organisation défensive (garde, puis sur attaque en poing, en pied), Déplacements spécifiques, Contrôle des touches, S'équilibrer (armé/réarmé), Toucher à distance, arbitrage (commandements)
4	Phase de développement et d'approfondissement des compétences spécifiques	7, 8, 9, 10	Variation des techniques de touches, les lignes, Identifier une situation favorable de marque, arbitrage (déplacements + gestuelle) et jugement
5	Evaluation pratique	11 & 12 suivant la taille du groupe,	Cf. Fiche évaluation pratique disponible sur Moodle et affichée en salle 2

## Bibliographie

: spécifique à chaque spécialité (sera donnée au 1<sup>er</sup> cours et disponible sur Moodle)