Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE -SANTÉ

Semestre 3 APAS

UEE : Se spécialiser en STAPS - pratiquer et se perfectionner

8 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 2h
Travaux Dirigés : 66h

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		25%	Pratique sportive
	CC	Autre nature		25%	Pratique sportive (moyenne pratique et dossier)
	CC	Autre nature		25%	Pratique sportive
	CC	Ecrit - devoir surveillé		25%	Écrit et/ou dossier

Eprouver une expérience motrice de performance (natation) en vue de l'obtention du DEUG STAPS #8

Présentation

Découverte d'une séquence de natation à travers la pratique de 2 situations de référence : une épreuve de nager vite (50m) et une épreuve de nager long (400m), 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. Choix des épreuves : Deux épreuves sont retenues : un 50m crawl dont l'objectif est de Nager vite et un 400m crawl dont l'objectif est de Nager longtemps.

Pourquoi le crawl uniquement ? Le crawl est la nager la plus rapide et la plus économique. Elle incite le nageur à nager la tête dans l'eau et donc à construire une respiration aquatique.

Le 50m Crawl :

Ce qu'on y travaille : Il impose de travailler sur le départ, la nage et le virage et d'être efficace sur tous ces temps de l'épreuve.

Ce qui y est évalué :

La performance sur 12 points : la natation sportive est issue du champs d'activité 1 dont l'objectif est de produire une performance mesurable à une échéance donnée.

L'Indice de Nage (IN) sur 8 points : il prend en compte la performance et l'amplitude (IN =V * A). Il mesure donc l'efficacité des départs, du virage et de la nage dans un même indice. Il minimise les éléments de performance liés aux facteurs énergétiques et/ou aux qualités physiques pour prendre davantage en compte les facteurs techniques : Nager vite avec peu de coups de bras est possible si le départ est bon, si la relance au virage est bonne si les coups de bras prennent vraiment appui dans l'eau.

Le 400m Crawl :

Ce qu'on y travaille : Le 400m permet de travailler sur l'économie de nage ce qui passe entre autre par un travail sur les coordinations mais aussi sur la respiration aquatique. Le travail porte également sur la régularité et donc la maîtrise de ses allures. Le travail porte enfin sur la qualité des relances. Le 400m participe autant de la logique du Champ d'activité 1 (activité de performance) qu'à la poursuite plus générale du Savoir Nager et donc la recherche d'autonomie chez le pratiquant. Etre capable de nager 400m en diminuant et en régulant ses efforts est une porte d'entrée vers l'entraînement et vers d'autres activités aquatiques ou nautiques (comme le Sauvetage qui sera proposé au semestre 4 pour les EDM).

Ce qui y est évalué :

La performance sur 12 points (7'40 chez les hommes donc moyenne de 55" par 50m – 8'05 chez les femmes donc moyenne de 1'01 par 50m)

La régularité sur 8 points. Elle permet de construire un projet, d'être attentif à ses allures et de connaître celles qui peuvent être soutenues sur une épreuve un peu longue.

La note de 10 est attribuée aux étudiants qui parviennent à terminer l'épreuve en crawl sans s'arrêter. C'est en effet le niveau plancher d'acquisition visé : « être capable de nager 400m en crawl ».

L'épreuve doit être nagée sans temps d'arrêts aux murs. C'est en effet une épreuve en continue qui ne doit pas se transformer en 16*25m, 8*50m ou 4*100m. L'absence d'arrêts montre aussi la capacité du nageur à anticiper le virage et à le réaliser correctement sur toute la durée du 400m

Des temps sont pris sur les premiers 200m de l'épreuve afin de servir de support à la note seconde chance

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.

Pré-requis nécessaires

une maîtrise du savoir nager niveau 1 (obtenu normalement à la fin du collège) ou à défaut la capacité à nager 50m sans arrêt ni reprise d'appui en crawl est conseillé.

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 (Ex : 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. Ex : 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. 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	**Connaitre les grandes étapes d'une séance type de l'activité**, Comprendre la fonction des différentes situations (préparation 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 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. (savoir évoluer dans les lignes d'eau, libérer les espaces de virage…) **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 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	Vivre des Situations spécifiques (éducatifs) et les mettre en lien avec des objectifs de transformation
3	**Suite phase d'apprentissage + Evaluation pratique du 50m**	6	Adaptabilité + réalisation du 50m donnant lieu à un retour réflexif sur les 6 premières séances
4	**Phase de développement** et d'approfondissement des compétences spécifiques	7 & 8	Jeux sur les différents paramètres des procédés d'entrainement intermittent (Intensité/ volume/ Récupération/ Contexte). Mise en projet de l'étudiant. Adaptation à l'épreuve du 400m avec stratégie personnelle.
5	**Evaluation pratique 50m /400m**	9 (1ère chance) & 10 (2ème chance pour tous)	Cf. Fiche évaluation pratique disponible sur Moodle (CC3).

	Différentes phases du cycle théorique	Modalité	Leçon n°
1	Visionnage des capsules vidéo ou écrites sur Moodle.	Autonomie de l'étudiant	Durant le cycle : (travail personnel estimé : 10h)
2	Un apport théorique au cours de chaque leçon	En cours pratique	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	1 évaluation finale (intégrée à l'unique CM, épreuve écrite de 30')	En amphi sur machine de l'étudiant (via Moodle)	Pendant le CM, après un retour de questions sur les capsules.

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Eprouver une expérience motrice spécifique à chaque parcours en vue de l'obtention du DEUG STAPS #9

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 Danse 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 pour produire des émotions devant un public, lors d'un spectacle de fin de séquence.

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

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 *(storyboard, fiche observation de l'évaluation pratique)* 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 : Danse : Espace, temps, énergie...**	**Connaitre 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 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. Se préparer à l'effort de manière autonome **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	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	
3	**Phase d'apprentissage** des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
4	**Phase de développement** et d'approfondissement des compétences spécifiques	7 & 8	
5	Evaluation pratique	9 & 10 (3h massées suivant la taille du groupe),	Cf. Fiche évaluation pratique disponible sur Moodle et affichée en salle 8
	Différentes phases du cycle théorique	**Modalité**	**Leçon n°**
1	Visionnage des capsules vidéo ou écrites 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 la pratique : confection de storyboard des productions de l'étudiant		

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Spécialité sportive : Construire une expérience de spécialiste pour analyser l'activité de pratiquants en situation et concevoir un projet d'intervention à court terme.

Présentation

Enchaînement hebdomadaire de séquences pratiques et théoriques

Objectifs

Pratiquer, observer, analyser, concevoir, animer en toute sécurité dans une APSA de spécialité au choix de l'étudiant parmi le menu des activités proposées (athlétisme, natation, gymnastique, activités artistiques, escalade, voile, handball, volley-ball, football, rugby, basket-ball, tennis, tennis de table, badminton, boxe, judo, activités de la forme et du bien-être)

Pré-requis nécessaires

UE de spécialité sportive de S1 à S2 (dérogation possible sur demande au responsable des APSA)

Compétences visées

Pratiquer, observer, analyser, concevoir, animer en toute sécurité.

- Se perfectionner dans l'APSA par la pratique pour être capable de démontrer les habiletés motrices fondamentales de l'activité à un public varié.
- S'approprier les procédés d'entraînement spécifiques à l'APSA et Identifier les problèmes fondamentaux
- Analyser sa pratique et celle d'autrui pour identifier différents niveaux de pratique
- Observer et connaître l'activité motrice des pratiquants débutants.
- De la description des comportements et des problèmes du débutant dans l'activité… à la proposition de tâches d'apprentissage et de remédiation (Les variables : difficulté, complexité, intensité, durée, …)
- Concevoir une procédure d'intervention à court terme sur un public de débutants (Construire proposer un échauffement, une tâche d'apprentissage, construire une leçon, Organiser un groupe, Articuler finalités, objectifs, objets ; …), après avoir défini une transformation prioritaire.
- Articuler les interventions avec un sujet donnée (identifier la thématique, la définir, hiérarchiser les niveaux de pratique dans ce critère (ou cette ressource au sens large), définir une transformation prioritaire adaptée au public (identifier et décrire les caractéristiques spécifiques du public), concevoir et éventuellement mettre en œuvre un dispositif adapté.
- Adapter son intervention aux besoins du public (couplage EC1 de l'UE B)
- Diriger, animer et réguler un échauffement ou une situation d'apprentissage adaptée à un public spécifique
- Comprendre les principes à mettre en œuvre pour développer les facteurs de la performance (énergétique – entraînement : Planification et principes de l'entraînement, Séances à visée énergétiques, Tests, groupes musculaires engagés…)

Descriptif

Liens avec les blocs de compétences de la fiche RNCP :

1. Usages numériques			4. Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel	5. Action en responsabilité au sein d'une organisation	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
À l'aide d'outils numériques, réaliser et diffuser des supports de présentation de l'activité (MAN)			Identifier, sélectionner et mobiliser diverses ressources pour documenter et analyser un sujet sociétal dans le champ du sport, de l'éducation et de l'activité physique	Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale. Pouvoir expliquer les règles à respecter et les mettre en œuvre dans sa pratique Travailler en équipe et en réseau ainsi qu'en autonomie et responsabilité Analyser ses actions en situation, s'autoévaluer pour améliorer sa pratique Se mettre en recul d'une situation et savoir se remettre en question pour apprendre	« Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive d'un groupe de sujets, de consommateurs et/ou d'une organisation 1. Analyser l'activité d'une personne ou d'un groupe en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S), la motricité spécifique ainsi que l'environnement physique, institutionnel, social et humain. 2. Mobiliser une culture technique, pratique, technologique dans différents groupements d'activités pour comprendre les obstacles à la pratique et envisager leur intérêt dans le cadre d'un projet	Elaborer ou participer à la planification et la programmation d'un projet afin de favoriser l'évolution ou la transformation d'une situation diagnostiquée Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à la transformation visée. Proposer une pratique en adéquation avec les caractéristiques des publics en utilisant des outils et techniques dédiées Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires relatifs aux activités physiques et/ou sportives (AP/S) à la motricité spécifique, ainsi qu'à l'environnement physique, institutionnel, politique, économique et social du système sportif et de loisir.	1. Organiser **une partie de séance** d'AP/S en fonction d'un public et d'un objectif 2. Mettre en œuvre l'encadrement d'un échauffement voire d'une situation d'apprentissage, d'activité physique et/ou sportive 3. Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique des AP/S pour adapter l'intervention au public 4. **Assurer la sécurité des publics pratiquants** 5. Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif. 6. Conseiller les pratiquants