

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

**Semestre 2 APAS -> Portail**

**UEE : Se spécialiser en STAPS - pratiquer et se perfectionner**

**6 crédits ECTS**

## 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 <a href="#">soi</a> )	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 diagnostic de son activité dans sa spécialité. 6.2 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	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 : Mettre en place une sécurité active (auto et <del>co</del> -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 ( <del>co</del> -observation coaching...)

## 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)

## APSA 5 et 6

## Eprouver une expérience motrice d'opposition collective en vue de l'obtention du DEUG STAPS #5

### 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 **Handball/Futsal** dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Il s'agit de développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité.

#### 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.

### Compétences visées

S'engager réglementairement, avec éthique et sécurité dans l'opposition collective et individuelle en vue de gagner le match, dans une situation de référence à 5 contre 5 : gérer la triple menace en attaque en situation de supériorité collective et d'égalité numérique.

**EB** Blocs prioritaires encadrés, En gras, les compétences prioritaires

<b>BLOC 2 :</b> Exploitation de données à des fins d'analyse	<b>BLOC 3</b> Expression et communication écrites et orales	<b>Bloc 5.</b> Action en responsabilité au sein d'une organisation	<b>Bloc 6.</b> Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement)	<b>Bloc 7.</b> Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive	<b>Bloc 8.</b> 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 (arbitrage)	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 <u>afin</u> 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.	<b>6.2 : mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de l'APSA.</b> 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. <b>Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité :</b> utiliser au mieux ses ressources pour gérer un rapport de force <b>Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA :</b>	<b>Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité,</b> (comprendre la progressivité des situations d'opposition) Identifier les compétences en jeu d'un point de vue moteur méthodologique et social.	<b>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. Se préparer à l'effort de manière autonome <b>8.3 Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA</b> 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	Organisation offensive : relation passeur réceptionneur, choix passe dribble
3	Phase d'apprentissage des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes)	1, 2, 3, 4, 5, 6	Gérer la triple menace sur petit espace et le jeu rapide sur grand espace
4	Phase de développement et d'approfondissement des compétences spécifiques	7 & 8	Gestion du duel et triple menace en situation d'égalité numérique
5	Evaluation pratique	8 & 10	Match au moins 5 C 5
	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, 9
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

## Bibliographie

Disponible sur Moodle (à la fin du cours)

## 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'agit de développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité.

#### 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.

### 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'entraînement, 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					
<b>BLOC 2 :</b> Exploitation de données à des fins d'analyse	<b>BLOC 3</b> Expression et communication écrites et orales	<b>Bloc 5.</b> Action en responsabilité au sein d'une organisation	<b>Bloc 6.</b> Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement)	<b>Bloc 7.</b> Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive	<b>Bloc 8.</b> 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.	<b>6.2 : mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de l'APSA.</b> 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. <b>Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité :</b> <b>Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA :</b>	<b>Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité,</b> Identifier les compétences en jeu d'un point de vue moteur méthodologique et social.	<b>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. <b>8.3 Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA</b> 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'entraînement, 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	<u>Evaluation</u> pratique	9 et 10	<b>Co-évaluation.</b> 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

## APSA 2 et 3

## Eprouver une expérience corporelle d'opposition individuelle en vue de l'obtention du DEUG STAPS #2

### 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 Savate Boxe Française dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Il s'agit de développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité.

#### 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.

### Compétences visées

S'engager règlementairement, avec éthique et sécurité dans l'opposition en vue de gagner le duel, dans une situation d'assaut à rôles indéterminés avec adversaire(s) imposé(s) mais de poids équivalent, pour toucher sans se faire toucher ou ne pas se faire toucher et éventuellement toucher. Arbitrer et juger une rencontre pour garantir la sécurité et délivrer un résultat conforme et pertinent.

## Blocs prioritaires encadrés, En gras, les compétences prioritaires

<b>BLOC 2 :</b> Exploitation de données à des fins d'analyse	<b>BLOC 3</b> Expression et communication écrites et orales	Bloc 5. Action en responsabilité au sein d'une organisation	<b>Bloc 6.</b> <b>Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement)</b>	Bloc 7. Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive	<b>Bloc 8.</b> <b>Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public</b>
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 (arbitrage et jugement)	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 ( <i>bulletin de jugement, fiche observation de l'évaluation pratique</i> ) 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. <b>Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité :</b> utiliser au mieux ses ressources pour gérer un rapport de force Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA : SBF = Déplacements, organisation corporelle offensive et défensive, distance, contrôle, équilibre, <u>tactique...</u>	Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité, (comprendre la progressivité des situations d'opposition) 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. 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	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	Varié les techniques de touches, les lignes, Identifier une situation favorable de marque, arbitrage (déplacements + gestuelle) et jugement
5	Evaluation pratique	9 & 10 (3h à 4h30 massées suivant la taille du groupe),	Cf. Fiche évaluation pratique disponible sur Moodle et affichée en salle 2
	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.

## Bibliographie

1. Relier, « Enseigner la boxe française aux enfants » Chiron, 2010.  
B & P Cougoulic, S. Raynaud : « La boxe Educative », Amphora, 2003.  
H. Rellier & Pierre-Philippe Bureau : « En route pour la SBF », Co-édition Revue EPS & FFSavate, 2014

# 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 : <b>mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de l'APSA.</b> 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. <b>Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité :</b> utiliser au mieux ses ressources pour réaliser une performance motrice maximale. <b>Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA :</b> Avoir un projet pertinent pour trouver le meilleur compromis allure, équilibre et efficacité	<b>Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité.</b> 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 <b>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.  (Comprendre la progressivité et la spécificité de la préparation à l'effort 8.3 <b>Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA</b>  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 <sup>ère</sup> chance) & 10 (2 <sup>ème</sup> 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