

Analyse et pratique de l'athlétisme - 2

Infos pratiques

- > ECTS : 1,5
- > Nombre d'heures : 20.0
- > Période de l'année : Enseignement troisième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S3L2007
- > En savoir plus : <https://coursenligne.parisnanterre.fr/> <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

20 heures TD

Cet enseignement porte sur des connaissances et compétences propres aux activités de performance athlétique. Il repose sur deux familles d'activités :

- les courses, à travers la course de demi-fond ;
- les lancers, à travers le lancer de javelot.

Sont abordés dans le cadre de la pratique et d'apports théoriques : les principes généraux d'un échauffement athlétique, les dimensions culturelles des activités, les règles de pratiques sécuritaires, les principes d'efficacité liés à la performance, les fondamentaux athlétiques, ainsi que l'approche pédagogique.

Objectifs

Cet enseignement amènera l'étudiant à s'engager dans un projet de performance dans les activités athlétiques proposées. Il lui permettra à travers sa propre pratique, l'observation de celle d'autrui et les apports théoriques, d'identifier, d'analyser les déterminants de la réussite en action et de se constituer un panel de situations pédagogiques.

Évaluation

Standard session 1 Contrôle continu . Pratique (50% de la note finale de l'EC) : trois évaluations entrant chacune pour un tiers de la note de pratique : course de demi-fond :

- 1. Évaluation combinant projet et performance chronométrique
- 2. Évaluation sur la performance chronométrique.

Lancer de javelot :

- 3. Évaluation sur la performance métrique. Théorie (50% de la note finale de l'EC) : contrôle écrit d'1h en fin de semestre.

Dérogatoire session 1 Contrôle terminal : Pratique (50% de la note finale de l'EC) : course de demi-fond (2/3 de la note de pratique) : évaluation sur la performance chronométrique. Lancer de javelot (1/3 de la note de pratique) : évaluation sur la performance métrique. Théorie (50% de la note) : contrôle écrit d'1h en fin de semestre.

Session 2 : Pratique (50% de la note finale de l'EC) : - moyenne de 2 performances, une performance chronométrique en course de demi-fond, une performance métrique en lancer de javelot . Théorie (50% de la note finale de l'EC) : Contrôle écrit sur table d'1h

Compétences visées

L'étudiant doit être capable de :

- Mobiliser ses ressources afin de produire une performance maximale à un instant donné ;
- Vivre l'activité dans le respect des règles sécuritaires et culturelles ;
- Réaliser un diagnostic sur sa prestation physique ou celle d'autrui à l'aide d'indicateurs précis ;
- S'entraîner individuellement et/ou en groupe pour progresser ;
- Réinvestir une situation pédagogique au regard d'un problème donné.

Bibliographie

Bibliographie :

AUBERT F., CHOFFIN T., (2007). Athlétisme T3. Les courses, De l'école aux associations. Revue EPS.

DAUMAIL D., (2004) Athlétisme T1. Les lancers, De l'école aux associations. Revue EPS.

PIASENTA J., (1988) L'éducation athlétique. Insep publications.

PRADET M., HUBICHE JL., (2017) Comprendre l'athlétisme. Sa pratique, son enseignement, Insep publications (réed.).

Ressources pédagogiques

Documents sur cours en ligne.