

# Athlétisme

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 36.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement cinquième 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 : 4S5LES13
- > En savoir plus : UFR STAPS <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

Cet enseignement de spécialité propose d'approfondir les connaissances et de construire des compétences dans deux un menus de 2 activités athlétiques

Dans chaque activité, une articulation théorie-pratique permet d'aborder les thèmes suivants : évolution historique, règlement fédéral, règles de pratique sécuritaires, types d'échauffement, principes techniques d'efficacité et justifications biomécaniques, développement énergétique, analyse didactique et pédagogique, principes d'entraînement.

## Objectifs

---

Cet enseignement vise à enrichir et approfondir la culture athlétique de l'étudiant. La construction d'un parcours de formation athlétique est ici essentielle. L'atteinte de son plus haut niveau de performance dans différentes familles athlétiques est visée. Outre cet engagement dans un projet de performance, l'étudiant est capable d'analyser la motricité athlétique et d'initier une

démarche d'entraînement afin d'intervenir auprès d'un public défini.

## Évaluation

---

Contrôle  
standard  
essentielle  
continu :  
Pratique  
(50%  
de  
la  
note  
finale  
de  
l'EC) :  
Moyenne  
des  
deux  
meilleures  
performances  
obtenues  
au  
cours  
du  
semestre  
respectivement  
dans  
chacune  
des  
deux  
activités  
du  
menu.

Théorie  
(50%  
de  
la  
note  
finale  
de  
l'EC) :

-  
animation/  
exposé  
(25%  
de  
la  
note  
de  
théorie)  
-  
devoir  
sur  
table :

1h30  
(75%  
de  
la  
note  
de  
théorie)

~~Contrôle~~  
~~théorique~~  
~~Basique~~  
50%  
de  
la  
note  
finale  
de  
l'EC) :  
Moyenne  
des  
deux  
meilleures  
performances  
obtenues  
respectivement  
dans  
chacune  
des  
deux  
activités  
du  
menu.

Théorie  
(50%  
de  
la  
note  
finale  
de  
l'EC) :  
-  
Devoir  
sur  
table  
1h30

~~Basique~~  
50%  
de

la  
note  
finale  
de  
l'(EC) :  
une  
performance  
au  
choix  
dans  
l'une  
des  
deux  
activités  
du  
menu.

Théorie  
(50%)  
de  
la  
note  
finale  
de  
l'(EC) :  
-  
devoir  
sur  
table  
d'1h

- Réinvestir de manière autonome les connaissances et compétences acquises dans le cadre d'un projet personnel d'entraînement ;
- Elaborer et animer un échauffement adapté ;
- Construire une situation pédagogique en lien avec un problème donné.

## Bibliographie

---

- ALIBERT MC., (2018). *"L'excellence par le sport adapté"*, Coll. Vivre avec son handicap.
- AUBERT F., CHOFFIN T., (2007). *Athlétisme T 3. Les courses*, De l'école aux associations, Revue EPS.
- AUBERT F., BLANCON T., LEVICQ S., (2004) *Athlétisme T2. Les sauts*. De l'école aux associations. Revue EPS.
- DAUMAIL D., (2004). *Athlétisme T1. Les lancers*, De l'école aux associations, Revue EPS.
- FLEURIDAS et al (1996). *Traité d'athlétisme n°2, Les lancers*. (Reed.) Vigot.
- PIASENTA J., (2011). *Motricité sportive, développement des capacités et des habiletés*, Amphora.
- PRADET M., HUBICHE JL., (2017) *Comprendre l'athlétisme. Sa pratique, son enseignement* Insep publications (rééd.).  
Revue AEFA;  
Revue EPS.

## Ressources pédagogiques

---

Documents mis en ligne dans le cadre des TD

## Pré-requis nécessaires

---

BAC+2

## Compétences visées

---

L'étudiant est capable de :

- Vivre de nouvelles activités dans le respect des règles sécuritaires et culturelles ;
- Mobiliser ses différentes ressources pour produire une performance maximale à un instant donné ;
- S'approprier les éléments constitutifs d'une démarche d'entraînement en lien avec son projet de transformation ;
- Décrypter sur un public STAPS la motricité athlétique et identifier les transformations nécessaires au progrès ;

## Contact(s)

> **Claudie Dupouy**

Responsable pédagogique  
cdupouy@parisnanterre.fr