

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 sixième 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 : 4S6LES13
- > 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

Formule standard session 1 : Contrôle continu :

- Pratique (40% de la note finale de l'EC) : Moyenne coefficientée des deux meilleures performances obtenues au cours du semestre respectivement dans chacune des deux activités du menu (coeff 0,6 meilleure performance, coeff 0,4 moins bonne performance).

- Théorie (60% de la note finale de l'EC) : Devoir sur table en fin de semestre : 1h30 (70% de la note) et dossier à rendre et à présenter (30% de la note)

Formule dérogatoire session 1 : Contrôle terminal :

- Pratique (40% de la note finale de l'EC) : Moyenne coefficientée des deux meilleures performances obtenues au cours du semestre respectivement dans chacune des deux activités du menu (coeff 0,6 meilleure performance, coeff 0,4 moins bonne performance).

- Théorie (60% de la note finale de l'EC) : Devoir sur table 1h30

Session 2 :

Pratique (40% de la note finale de l'EC) : une performance au choix dans l'une des deux activités du menu.

Théorie (60% de la note finale de l'EC) : devoir sur table d'1h

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 ;

- 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 (réed.).
Revue AEFA;
Revue EPS.

Ressources pédagogiques

Documents mis en ligne dans le cadre des TD