

# Athlétisme

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 32,0
- > Période de l'année : Enseignement sixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 5S6LES08

## Présentation

---

Cet enseignement permet de poursuivre un approfondissement des activités athlétiques à travers un menu composé d'une course et d'un concours. Chaque activité articule pratique, analyse de la performance et apports théoriques.

Les contenus abordés portent sur les dimensions culturelles, techniques, biomécaniques, énergétiques, didactiques et pédagogiques de l'athlétisme, ainsi que sur les méthodologies d'entraînement appliquées à ces activités athlétiques.

Il s'inscrit dans une formation orientée vers l'intervention en milieu sportif.

## Objectifs

---

Cet enseignement vise à développer la capacité à interpréter les motricités athlétiques à partir de connaissances techniques, biomécaniques et énergétiques plus approfondies, afin de mieux comprendre les déterminants de la performance.

Il vise également à savoir construire une démarche d'entraînement, fondée sur l'analyse des performances et des besoins de progression.

Il permet également d'appréhender et de s'approprier des analyses et études scientifiques et fédérales relatives aux activités athlétiques étudiées.

Enfin, il cherche à renforcer la capacité à concevoir, conduire et analyser des situations pédagogiques et progressions cohérentes et adaptées à différents publics.

## Évaluation

---

### ----- SESSION 1 -----

#### *REGIME STANDARD*

- Contrôle Continu

Evaluations pratique dans chacune des deux activités du menu + Rôles de juge et coach (50%)

Dossier à rendre + DST (50%) 1h30 (hors tiers temps)

#### *REGIME DEROGATOIRE (selon le calendrier des épreuves dérogatoires)*

- Contrôle lors d'un TD

Une évaluation pratique dans chacune des activités du menu (50%)

DST (50%) 1h30 (hors tiers temps)

### ----- SESSION 2 -----

#### *REGIME STANDARD / DEROGATOIRE*

Une évaluation pratique dans chacune des activités du menu (50%)

DST (50%) 1h (hors tiers temps)

## Pré-requis nécessaires

---

Souhaitable, enseignement de spécialité athlétisme en L1 L2 / pratique fédérale ou FSU

## Compétences visées

---

- Planifier un projet personnel d'entraînement en course, avec des objectifs mesurables et une progression cohérente ;
- Accompagner et tutorer quelques athlètes pour suivre et guider leur projet de performance en course ;
- Coordonner et assumer des rôles de juge lors des prises de performances;

- Animer et évaluer des situations d'apprentissage et d'entraînement adaptées à différents publics.

## Bibliographie

---

- AUBERT F.(2019) La motricité athlétique. Revue EPS
- AUBERT F., BLANCON T., LEVICQ S., (2004) Athlétisme 2. Les sauts. De l'école aux associations. Revue EPS.
- AUBERT F., BLANCON T., (2014) Préparation physique. De l'école aux associations. Revue EPS.
- AUBERT F., CHOFFIN T., (2007). Athlétisme 3. Les courses. De l'école aux associations. Revue EPS.
- DAUMAIL D., AUBERT F., (2018) Athlétisme 1., les lancers. De l'école aux associations. Revue EPS.
- KELLER J. (2023) ATHLÉTISME - Les Fondamentaux et les Courses. Broché
- KELLER J. (2024) ATHLÉTISME - Les sauts et les lancers. Broché
- PAULY O. (2002) ATHLETISME – Les erreurs à éviter , Revue EPS
- PIASENTA J., (2011) Motricité sportives. Broché
- PRADET M., (1996) La préparation physique. Broché  
Revue AEFA

## Ressources pédagogiques

---

Documents sur cours en ligne

## Contact(s)

- > **Claudie Dupouy**  
Responsable pédagogique  
cdupouy@parisnanterre.fr