

# Athlétisme

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 32,0
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 5S5LES08

## Présentation

---

Cet enseignement permet de poursuivre un approfondissement des activités athlétiques à travers un menu composé d'une course et d'une épreuve concours (saut ou lancer).

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, ainsi que sur quelques principes d'entraînement appliqués aux 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 permet également d'appréhender et de s'approprier des analyses et études scientifiques et fédérales relatives à ces activités.

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 pratiques dans chacune des activités du menu + conception et animation de situations d'apprentissage (50%)

DST (50%) , en fin de TD - 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%), en fin de TD

DST (50%), en fin de TD - 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

---

- Analyser sa performance et celle des autres en s'appuyant sur ses connaissances techniques, biomécaniques et physiologiques, afin de traduire les observations vidéo en axes de progrès concrets ;
- Planifier des étapes d'apprentissage logiques et hiérarchisées pour passer d'un niveau à un autre ;

- Coordonner et assumer des rôles de juge lors des prises de performances du groupe ;
- Concevoir 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