

L1 – S1 – FPS106CM
Introduction théorique et pratique à l'évaluation de la condition physique

Champ d'enseignement (cochez le champ d'enseignement relatif à l'enseignement)

CMP	SHS	PHY X	BMC	MNG	ENS	APA	ERG	PPP	APSA	OUT
-----	-----	----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

Année et semestre d'étude (cochez l'année et le semestre relatifs à l'enseignement)

Licence 1 TC	Licence 2 TC	Licence 2 EM	Licence 3 EM PCL	Licence 3 EM PE	Licence 3 APAS	Licence 3 ESPM	Licence 3 MS	Licence 3 GDOSSL
S1 S2	S3	S4	S5 S6	S5 S6	S4 S5 S6	S4 S5 S6	S4 S5 S6	S5 S6
X								

Nature et volume du cours (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

Cours magistral	Travaux dirigés	Travaux Pratiques	Travail Personnel Etudiant	Stage
S1	5 H	2 H	6 h	h semaines

Objectifs de l'enseignement (précisez en quelques lignes les notions abordées, les connaissances et/ou compétences visées par l'enseignement)

Le premier CM vise à mettre en évidence la complémentarité des champs disciplinaires dans l'approche du mouvement et plus particulièrement dans la pratique des activités physiques sportives et artistiques (APSA) au cours de leur cursus. Certains concepts physiologiques utiles aux étudiants lors des tests (notions d'homéostasie et de régulation) seront également abordés.

Au travers des tests physiques vécus et des relevés effectués, l'étudiant dispose d'outils de terrain pour s'auto-évaluer et envisager une amélioration de sa condition physique, voire pour détecter certains facteurs de risque pour sa santé. Le cross sert d'objectif autant que de révélateur de ces compétences.

Les outils de mesures (simples et pertinents) servent à leur apprendre à évaluer le fonctionnement de leur organisme au repos, à l'effort et en phase de récupération immédiate mais aussi en fonction des conditions environnementales, de l'état émotionnel ...

Les TDs favorise la compréhension individuelle des tests et leur fournissent des outils de base pour améliorer leur condition physique sur la durée d'un semestre.

Mots-clés

Sciences et Techniques des APS, Evaluation de la Condition Physique, facteurs influençant la performance physique

Lien théorie – Pratiques (Activités physiques, sport, mouvement) (précisez en quelques lignes l'apport de cet enseignement dans la compréhension intégrée des liens entre théorie et pratique)

Tests physiques encadré avec relevés de mesures physiologiques et de sensations d'effort visant à améliorer la compréhension de leurs réponses psycho-physiologiques à l'effort et celles d'enseignements réalisés en CM tels que « De la nutrition à la bioénergétique » et « Physiologie cardio-vasculaire et respiratoire » au S1, « Système neuromusculaire » et « De la bioénergétique à l'endocrinologie » au S2, « Les différents types d'entraînement », « L'adaptation à l'entraînement des différents systèmes », « Posture et locomotion », « locomotion » au S3, « L'effort en EPS » au S6...

Positionnement du cours dans le diplôme. Explicitez le positionnement de ce cours par rapport aux cours du même champ dans les années antérieures et/ou ultérieures du diplôme

Au début des semestres 1 et 2 pour servir de base aux cours théoriques et aux APSA en permettant aux étudiants des filières APAS et EM de s'impliquer, avec un cross en fin de S2 pour permettre aux coureurs de se préparer à cette épreuve et à des étudiants des filières management ou entraînement de participer à la mise en place de cet événement (en alternance sur l'un des trois sites de la FSS).

Modalités d'évaluation envisagées :

QCM sur portant sur les CM, TD et les TP et potentiellement note sur la pratique (à préciser)

Plan de cours :

Au S1 :

- un CM général pour présenter les STAPS et la notion d'homéostasie.
- Trois tests aérobies progressifs et maximaux : Vameval, Navette et Spartacus (intermittent)
- un TD revenant sur les tests : déroulement, différences, performances et mesures effectuées

Au S2 :

- Deux tests aérobies en début de semestre : répétition du Vameval et Test de détermination indirecte de la VMA
- La batterie de tests Eurofit (évaluation européenne de la condition physique et sédentarité)
- Une épreuve de cross réalisée en fin de semestre
- Un TD sur la façon de se préparer au cross final

Bibliographie indicative :

- Polycopié explicatif de l'ensemble des tests
- sites internet : AREAPS (de Georges Cazorla co-fondateur des tests Vameval et Navette) ; Volodalen.com