

APSA Spécialisée Athlétisme
L1 1^{er} semestre

Champ d'enseignement

CMP	SOC	PHY	BMC	MNG	ENS	APA	ERG	PPP	APSA	OUT
									X	

Année et semestre d'étude

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

Nature et volume du cours

Cours magistral	Travaux dirigés	Travaux Pratiques	Travail Personnel Etudiant	Stage
	24 + 12	Participation à l'AS	10 à 20h	

Objectifs de l'enseignement

Réaliser un pentathlon aménagé sous pression temporelle de 20'

Assurer un engagement lucide par une mobilisation juste des ressources personnelles et collectives permettant d'augmenter conjointement la durée, l'intensité et le contrôle d'enchaînements d'actions centrées sur la sollicitation d'aptitudes athlétiques particulières

*Reconnaître et utiliser des principes d'efficacité communs à toutes les disciplines en pratiquant des activités athlétiques
Alterner les différents rôles statutaires indispensables à une pratique athlétique équitale et raisonnée
Elaborer un projet d'enchaînement compatible avec les contraintes environnementales, culturelles et personnelles*

Mots-clés

Activités athlétiques, efficience, intégrité, fondamentaux, chaînes de tension, proprioception, coopération, rencontre, projet

Lien théorie – Pratiques (Activités physiques, sport, mouvement)

Reconnaissance de son profil athlétique du moment (Diagnoform / test proprioceptif) et perception du passage d'un effort volontaire payant à l'utilisation d'une énergie élastique gratuite. Evolution des pratiques fédérales avec valorisation d'une activité individuelle à progression collective. (Charte éthique et déontologique FFA). Différenciation entre stéréotypie et automatisation par expérimentation des mécanismes d'ajustements puis d'adaptations.

Positionnement du cours dans le diplôme.

1^{ère} partie du cours dans le tronc commun. Complément U6: Préparation physique ou typologie de l'effort en spécialité

Modalité d'évaluation envisagée

70% CC et 30% CF = écrit de 1 heure de 2 questions rédactionnelles

CC= Performance Pentathlon, oral + dossier sur 1 des 4 thématiques de réflexion, Projet d'enchaînement en rapport avec profil athlétique personnel

Plan du cours

Enseignement en salle : 12 heures. Enseignement sur le terrain de pratique : 24 heures

- 1/ Une éducation athlétique est nécessaire avant de pratiquer l'athlétisme
- 2/ L'intelligence motrice est une source d'équilibre et de confiance
- 3/ L'augmentation de la quantité de charge ne peut se concevoir sans un maintien de la qualité de l'exécution
- 4/ L'échauffement n'est pas seulement chauffer les muscles mais d'abord une technique d'ajustement pour devenir plus spontané.
- 5/ Le jeune athlète n'est pas un adulte en miniature et sa pratique se doit d'être adaptée
- 6/ S'assurer d'une perception globale et complexe des expériences vécues.

Liste de références bibliographiques

Communiquée lors du premier TD