

APSA Spécialisée Athlétisme
L1 2^{ème} semestre

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

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

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

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 (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

Cours magistral	Travaux dirigés	Travaux Pratiques	Travail Personnel Etudiant	Stage
	30 + 10	Participation à l'AS	10 à 20h	

Objectifs de l'enseignement :

Réaliser un triathlon de lancers sous pression temporelle de 30'

Organiser ses déplacements orientés afin de permettre d'accorder les caractéristiques des engins aux contraintes personnelles et environnementales dans un enchaînement de 3 lancers différents combinés du lourd au léger

- Générer ses propres techniques en repérant les invariants favorisant la mise en ordre de l'organisme
- Utiliser à bon escient des modalités multiples d'observation et de contrôle afin de corrélérer procédures et résultats.
- Elaborer un projet d'enchaînement en athlétisme compatible avec les contraintes environnementales, culturelles et personnelles

Mots-clés

Epreuves combinées, principes communs, techniques génératives et évolutives, discrimination, orientations, trajectoires.

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

Reconnaissance des différentes voies d'apprentissage. Expérimentation du rapport non linéaire entre espace/temps/intensité. Respect des délais d'exécution personnels et des points d'initialisation du mouvement garantissant l'opérationnalisation des synergies neuromusculaires. Discrimination des indicateurs sensoriels en fonction des intentions prioritaires recherchées.

Positionnement du cours dans le diplôme.

2^{ème} partie du cours dans le tronc commun

Modalité d'évaluation envisagée

70% CC et 30% CF = écrit de 1 heure de 1 question rédactionnelle

CC= Performance du triathlon + dossier sur 1 des 4 thématiques de réflexion, projet d'enchaînement

Plan du cours

Enseignement en salle : 10 heures. Enseignement sur le terrain de pratique : 30 heures

1/ Les lancers comme point d'appui pour faire émerger le sens du mouvement en favorisant un retour durable et continu d'informations prélevées sur le corps propre et sur la trajectoire de l'engin.

2/ Reconnaissance des points communs garantit une adaptation aux spécificités des épreuves

3/ Même si l'espace de lancer est très codifié, il permet néanmoins une liberté d'organisation du lanceur

4/ Des liens étroits et subtils unissent force et vitesse

5/ L'observation n'est pas neutre et dépend de l'objet à observer ainsi que de l'intention de l'observateur

Liste de références bibliographiques

Communiquée lors du premier TD