

Analyse et pratique de l'athlétisme - 1

Infos pratiques

- > ECTS : 1,5
- > Nombre d'heures : 20,0
- > Période de l'année : Enseignement second semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S2L1007
- > En savoir plus : <https://coursenligne.parisnanterre.fr/> <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

Cet enseignement porte sur des connaissances et compétences propres aux activités de performance athlétique. Il repose sur deux familles d'activités :

- course (course de haies)
- saut.

Sont abordés dans le cadre de la pratique et d'apports théoriques : les principes généraux d'un échauffement athlétique, les dimensions culturelles des activités, les règles de pratiques sécuritaires, les principes d'efficacité liés à la performance, les fondamentaux athlétiques, ainsi que l'approche pédagogique.

Objectifs

Cet enseignement amènera l'étudiant à s'engager dans un projet de performance dans les activités athlétiques proposées. Il lui permettra à travers sa propre pratique, l'observation de celle d'autrui et les apports théoriques, d'identifier, d'analyser les déterminants de la réussite en action et de se constituer un panel de situations pédagogiques.

Évaluation

Standard session 1 (contrôle continu) :

Pratique (50% de la note finale de l'EC) : trois évaluations entrant chacune pour un tiers de la note de pratique :

1-Course de haies : évaluation combinant motricité et performance chronométrique. 2-Course de haies: évaluation sur la performance chronométrique.

3-Saut : évaluation sur un saut, combinant motricité et performance métrique.

Théorie (50% de la note finale de l'EC): Contrôle écrit d'1h en fin de semestre.

Dérogatoire session 1 (contrôle terminal:)

Pratique (50% de la note finale de l'EC): deux évaluations :

1-Course de haies : performance chronométrique (2/3 de la note de pratique).

2- Saut : Performance métrique sur un saut (1/3 de la note de pratique).

Théorie (50% de la note finale de l'EC) : contrôle écrit d'1h.

Session 2 :

Pratique (50% de la note finale de l'EC) : Course de haies: performance chronométrique.

Théorie (50% de la note finale de l'EC) : Contrôle écrit d'1h.

Compétences visées

L'étudiant doit être capable de :

- Mobiliser ses ressources afin de produire une performance maximale à un instant donné ;
- Vivre l'activité dans le respect des règles sécuritaires et culturelles ;
- Réaliser un diagnostic sur sa prestation physique ou celle d'autrui à l'aide d'indicateurs précis ;
- S'entraîner individuellement et/ou en groupe pour progresser ;
- Réinvestir une situation pédagogique au regard d'un problème donné.

Bibliographie

AUBERT F., CHOFFIN T., (2007). Athlétisme. Les courses, De l'école aux associations, Revue EPS.

AUBERT F., BLANCON T., LEVICQ S., (2004) Athlétisme. Les sauts. De l'école aux associations. Revue EPS.

PIASENTA J., (1988) L'éducation athlétique. Insep publications.

PRADET M., HUBICHE JL., (2017) Comprendre l'athlétisme. Sa pratique, son enseignement Insep publications (réed.).

Ressources pédagogiques

Documents sur cours en ligne