

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

ATHLÉTISME

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

A travers l'UE Athlétisme les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Vivre, participer, gérer un échauffement sous forme de préparation physique générale. Développer son autonomie
- ▶ Être à l'écoute des consignes données par l'enseignant et savoir questionner sa pratique pour résoudre des problèmes posés
- ▶ Développer sa motricité générale et spécifique
- ▶ Savoir gérer sa vie physique et ses efforts
- ▶ Faire preuve de persévérance dans l'effort

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01

Évaluation initiale

- ▶ au 3 000m
- ▶ en longueur

02

- ▶ Évaluation de la VMA en vue d'une amélioration de performance en course d'endurance de 3 000m

▶ **Longueur :**
Gestion de la course d'élan et identification de repère

03

- ▶ Développement des capacités aérobies par une course en continue

▶ **Longueur :**
Amélioration de l'impulsion

04

- ▶ Développement des capacités aérobies par une course en intermittent

▶ **Longueur :**
Amélioration de la liaison course-impulsion

05

- ▶ Développement des capacités aérobies par une course en intermittent

▶ **Longueur :**
Amélioration de la liaison course-impulsion

06

- ▶ Amélioration de la régularité en course

▶ **Longueur :**
Amélioration de la réception

07

- ▶ Amélioration de la régularité en course

08

Évaluation

- ▶ 3 000m avec chrono
- ▶ **Longueur :**
Prise de performance

09

Évaluation

- ▶ 3 000m avec chrono
- ▶ **Longueur :**
Prise de performance

Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

Précisions spécifiques

Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

- ▶ Longueur : Evaluation de la performance
- ▶ 3000m : Evaluation de la performance et la régularité

LONGUEUR		
Garçons	NOTE	Filles
5.41	13	4.41
5.39	12,5	4.34
5.31	12	4.27
5.23	11,5	4.21
5.15	11	4.14
5.07	10,5	4.08
5	10	4.01
4.91	9,5	3.95
4.84	9	3.89
4.76	8,5	3.83
4.69	8	3.77
4.62	7,5	3.71
4.55	7	3.66
4.48	6,5	3.6
4.34	6	3.49
4.21	5,5	3.38
4.08	5	3.26
3.95	4,5	3.16
3.83	4	3.06
3.71	3,5	2.92
3.59	3	2.79
3.47	2,5	2.62
3.32	2	2.43
3.16	1,5	2.27
2.94	1	2.04
2.73	0,5	1.85
2.54	0	1.68

3 000 m EVALUATION TECHNIQUE				
Ecart additionné sur les 13 tours			Temps sur 3000 m (min'sc)	
Fille	Garçon		Fille	Garçon
11"	9"	13	13'4"	10'2"
13"	11"	12	14'	10'4"
15"	13"	11	14'2"	11'
18"	15"	10	14'4"	11'2"
21"	17"5	9	15'	11'4"
24"	20	8	15'2"	12'
27"	22"5	7	15'4"	12'2"
30"	25	6	16'	12'4"
33"	27"5	5	16'2"	13'
36"	30	4	16'4"	13'2"
39"	32"5	3	17'	13'4"
42"	35	2	17'2"	14'
45"	37"5	1	17'4"	14'2"
48"	40	0	18'	14'4"

3 000m (13 tours et 49m) Evaluation performance		
Garçons	NOTE	Filles
10'2"	13	13'4"
10'1"	12,5	13'5"
10'4"	12	14'
10'5"	11,5	14'1"
11'	11	14'2"
11'1"	10,5	14'3"
11'2"	10	14'4"
11'3"	9,5	14'5"
11'4"	9	15'
11'5"	8,5	15'1"
12'	8	15'2"
12'1"	7,5	15'3"
12'2"	7	15'4"
12'3"	6,5	15'5"
12'4"	6	16'
12'5"	5,5	16'1"
13'	5	16'2"
13'1"	4,5	16'3"
13'2"	4	16'4"
13'3"	3,5	16'5"
13'4"	3	17'
13'5"	2,5	17'1"
14'	2	17'2"
14'1"	1,5	17'3"
14'2"	1	17'4"
14'3"	0,5	17'5"
14'4"	0	18'

Situation de référence évaluative

- ▶ Course sur 3000 m avec temps au tour afin de vérifier la régularité de l'allure de course.
- ▶ Performance en longueur

Evaluation théorique

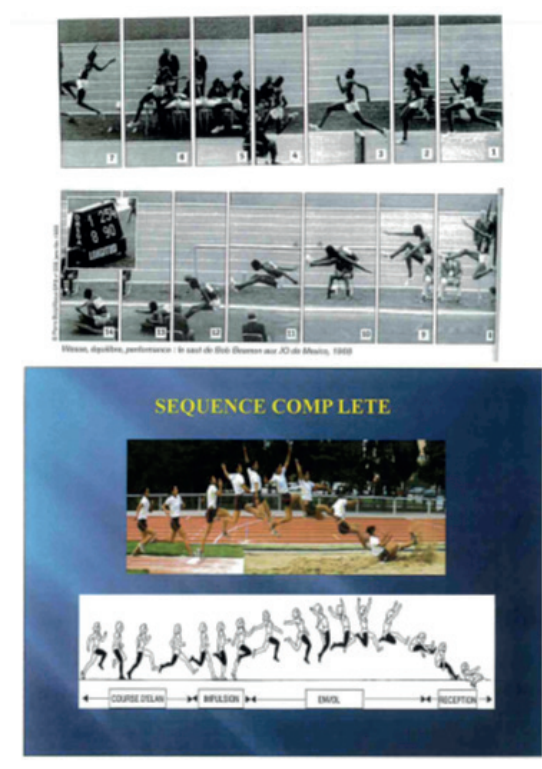
L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Les aspects techniques de l'épreuve de saut en longueur
- ▶ L'amélioration de la filière énergétique « aérobie ». Les méthodes de développement

CONTENU THÉORIQUE

En longueur

Les différentes phases du saut et leurs analyses techniques



En course de 3 000 m

Le développement de la filière aérobie – les méthodes de travail