

A.P.S.A : **BADMINTON**

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité duelle distante à espaces séparés et médiées par un volant nécessitant des qualités d'anticipation et de précision pour le frapper avec une raquette

Compétences transversales principalement développées :

- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions
- Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir une pensée créatrice et critique
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress et ses émotions

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude : gérer la double contrainte d'attaquer le camp adverse tout en défendant le sien.

Capacités et ressources motrices : Améliorer sa motricité (technique) pour la rendre compatible avec les tactiques de jeu spécifiques de l'activité afin d'augmenter les possibilités de créer un déséquilibre en sa faveur en vue de conclure le point.

Connaissances : Respecter les règles communes permettant un jeu équitable. Connaître les observables permettant d'identifier si une technique est bien réalisée ou non. Connaître les bases tactiques des échanges en simple et en double (relations espace/temps). Identifier les points forts et les points faibles dans mon jeu et dans celui de l'adversaire et les combiner pour optimiser sa probabilité de remporter le plus d'échanges.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Echauffement indispensable, adapté aux conditions du jour.

EVALUATION

Théorique : contrôle continu écrit sur tout ce qui a été dit et vu en cours, en une ou plusieurs fois.

Pratique : techniques spécifiques du badminton (coups techniques), placement et déplacement en simple et en double, optimisation de la tactique en situation de match, performance en match de simple.

A.P.S.A : BASKET-BALL

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique d'opposition dans laquelle il s'agit de conduire et maîtriser un affrontement collectif.

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour accéder régulièrement en zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact.

Compétences transversales principalement développées :

- Agir dans le respect de soi, des autres (respect des quelques règles de sécurité).
- S'engager lucidement dans l'activité (principes d'échauffement, respect des règles du jeu)
- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'engager dans un projet collectif pour progresser ensemble (pts forts/faibles, encouragements, écoute de l'autre...)
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (conseiller, aider, arbitrer efficacement).

Problèmes fondamentaux

- assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp (Metzler Spirales n°1)
- résoudre le rapport de force attaque/défense
- assurer une aisance gestuelle appartenant à l'activité et développer une motricité manuelle spécifique

COMPÉTENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie)

Attitude : S'investir pleinement dans les situations d'apprentissage – situer ses possibilités (prise de risque/maitrise du risque) - s'adapter au niveau de ses partenaires (différencier l'intensité des passes, adapter sa vitesse), aider, conseiller, encourager – gérer ses émotions – accepter les règles du jeu, les appliquer, arbitrer – respecter l'organisation collective adoptée et les principes de jeu.

Capacités et ressources motrices

1° En attaque : Jouer en mouvement en variant son jeu : utiliser l'espace de jeu maximal, pénétrer dans la défense adverse afin de tirer en situation favorable.

- Individuel :

Joueur porteur de balle :

Faire des passes rapides, précises, décisives vers un partenaire démarqué.

Protéger son ballon et dribbler pour se démarquer, pour feinter, pour attendre

Tirer (tirs variés : en course, en suspension...) avec l'aide de ses partenaires (écran, blocs...) ou seul 1c1

Joueur non porteur de balle :

Fixer, déborder en 1/1 sans balle pour se démarquer afin de recevoir et de tirer.

En contre-attaque se démarquer sur 1/1 pour recevoir en course.

- Collectif :

S'organiser en variant ses organisations d'attaques, en s'adaptant aux points forts et points faibles des adversaires (jeu placé, jeu de pénétration, contre-attaques).

Répartir des rôles et utiliser les compétences de chacun

2° En défense : Se replier et s'organiser collectivement pour empêcher les adversaires de pénétrer dans la zone de marque

- Individuel :

Anticiper les actions de l'adversaire.

Gêner son adversaire de plus en plus près en empêchant ses déplacements et ses actions de tirs, gêner les trajectoires de passes.

Se placer de manière à voir en continu la balle et les adversaires.

Intercepter la balle, et lancer une contre-attaque.

- Collectif :

-Protéger et interdire l'axe central.

Se replier dans son camp et organiser collectivement une défense stabilisée pour récupérer la balle.

Connaissances : pour la pratique et comme préparation à l'écrit.

Connaître les principes d'efficacité :

Principes généraux d'efficacité offensive (individuels ou collectifs) pour conserver, progresser et se créer une position de tir favorable face à une organisation défensive.

Principes généraux d'efficacité défensive (individuels ou collectifs) pour défendre sa cible et/ou récupérer sa balle.

Connaître le vocabulaire spécifique : jeu rapide, jeu placé, fixation, démarquage, double-pas, recul-frein, les différents postes.

Connaître les principales règles du jeu.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

La joueuse/Le joueur : avoir son équipement, chaussures lacées, ôter les bijoux, montres, piercings..., cheveux longs attachés.

L'échauffement : Respecter le protocole d'échauffement (Adapté, Complet, Progressif, Personnalisé)

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique : - Sur une situation d'opposition sur des matchs en 4 contre 4 ou 5 contre 5, les étudiants seront évalués sur des critères offensifs : en attaque, maîtriser le ballon ou se montrer disponible pour exploiter au mieux une situation de possession en effectuant les bons choix afin d'être efficace. Et également sur des éléments défensifs : pouvoir freiner l'attaque adverse voire intercepter le ballon par ses actions individuelles ou l'organisation collective de son équipe. Seront également pris en compte les connaissances des principales règles du jeu et leur application en situation de jeu.

A.P.S.A : *Boxe Française*

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- * Activité physique d'opposition qui nécessite de conduire et de maîtriser un affrontement individuel.
- * L'objectif est la recherche du gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées, en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché.
- * Assurer le comptage des points et assurer le respect des règles de sécurité liées à l'assaut.

Compétences transversales principalement développées :

- * S'engager dans une réflexion pour proposer un projet adapté à l'adversaire.
- * Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions pour une pratique en toute sécurité pour soi et pour son adversaire.
- * S'investir dans des rôles sociaux : arbitre / juge.
- * Savoir communiquer efficacement pour faire respecter les règles d'une confrontation.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

- Maîtriser son engagement dans l'assaut en acceptant de toucher et d'être touché par son adversaire.
- Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation : accepter et prendre en compte les remarques de l'arbitre.

Consentir le face à face jusqu'au bout d'une reprise et adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre.

Capacités et ressources motrices :

- Dissocier les membres inférieurs et supérieurs et apprécier les différentes distances d'affrontement. Se déplacer pour se placer à distance de touche.
- Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire : armer, trajectoire, distance, contrôle.
- Adopter l'attitude de référence, la garde, et la maîtriser en se déplaçant.
- Arbitre : appliquer les commandements. Se placer et se déplacer avec les tireurs.
- Juge : identifier et comptabiliser les touches valables. Désigner un vainqueur.

Connaissances :

- Connaître le vocabulaire spécifique : fouetté, chassé, directs, parades, esquives...
- Connaître les principes d'une pratique sécuritaire.
- Connaître les principes pour toucher réglementairement : déplacement, placement, armer, contrôle, équilibre...
Et pour se protéger : garde, déplacement, esquivé, parade.
- Connaissances historiques et culturelles de cette activité Franco-Française et de son évolution, ses différentes formes de pratique.
- Arbitre : connaître les commandements : « en garde, allez, stop » ; et le règlement spécifique sur les trajectoires, le contrôle des touches, les armers.
- Juge : connaître les critères de cotation et le comptage des points.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

- * Sécurité passive : respecter son espace de confrontation, avoir son matériel (tenue de sport, chaussures légères, mitaines).
- * Sécurité Active : Respecter les consignes, respecter les cibles de touches autorisées. Communiquer avec l'adversaire et le reste du groupe en utilisant le lexique de l'activité.

EVALUATION

Théorique écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique

Le tireur sera évalué sur sa capacité à s'engager dans l'opposition, notamment sur ses actions de contre-attaque. Un accent sera mis sur la gestuelle des coups utilisés pour attaquer (respect des armers, contrôle et distance) et pour se défendre (les parades et esquives). Les résultats des assauts seront aussi pris en compte pour déterminer la note de performance. Les étudiants seront aussi évalués sur leur rôle de juge et d'arbitre.

A.P.S.A : CONDITION PHYSIQUE

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Savoir évaluer son réel potentiel physique, maîtriser son utilisation : Aptitude à réaliser une performance
 Mise en œuvre des règles de sécurité liées à la pratique de la musculation et du cardio-training
 Connaissances culturelles des différentes formes de pratique
 Aptitude à gérer et améliorer sa santé
 Connaissances des règles d'hygiène de vie (Activités, Nutrition, Relation) personnelles et en société
 Connaissances de base en anatomie et physiologie de l'effort

Compétences transversales principalement développées :

Capacité à créer du lien social, à prendre un rôle actif dans un groupe
 Capacité à faire évoluer son regard sur soi, se remettre en question ; capacités bien supérieures à ce que l'on croit
 Aptitude à gérer le stress, le regard des autres
 Compréhension de la relation travail – progrès : résultats mesurables directement chaque semaine
 Capacité de planification et de gestion du temps (7 ateliers par séance)

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Etre capable en fin de cycle de maintenir ou de continuer à développer par soi même sa condition physique grâce au niveau physique atteint et à ses connaissances de l'activité. Avoir acquis une base permettant de répondre sans problèmes physiques aux contraintes de la vie quotidienne.

Attitude : Respecter les consignes d'intensité de travail et les temps de récupération de chaque séance pour garantir son intégrité physique, son assimilation du travail, et la continuité de la progression. **Participer** à la sécurisation des ateliers pour les autres membres du groupe.

Capacités et ressources motrices : Coordonner ses chaînes musculaires et ses faisceaux musculaires pour pouvoir mettre en œuvre la réalité de ses capacités physiques. **Maîtriser** l'intensité de son effort pour l'adapter à une contrainte de durée.

Connaissances : Comprendre le fonctionnement neuromusculaire et énergétique de l'organisme pour organiser les charges de travail et les temps de récupération en musculation.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Positionnement pour respecter et maintenir l'alignement vertébral.
 Règles d'utilisation de la salle, des machines et les rangements associés.
 Règles d'hygiène (serviette) et d'hydratation, planification de l'alimentation .

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique : Tests musculaires relatifs au train supérieur et au train inférieur. Notation en fonction du potentiel physique rapporté au poids de corps.

Test de 10' à l'Ergomètre rameur.

Evaluation en continu durant tout le cycle, présence obligatoire à chaque séance. (3 absences = 0)

	Moyenne F	Moyenne G	1 pt =	
Développé couché A	0.8	1.3	0.1	Perf / poids de corps
Presse C6	2	2.5	0.1	Perf / poids de corps
Traction A / L	5 A avec 25 kg	10 L	F :1/5 kg , G :1/ trac	
Rameur 10'	1900 m	2300 m	40 m	En + ou en -

Ces deux modules ont pour objectif de vous apprendre à utiliser vos capacités physiques.
L'un sous forme d'ateliers dissociés dans la salle de musculation, l'autre sous forme de circuits dans la salle de cardio training - haltéro.

Module Condition Physique

CONTENU D'ENSEIGNEMENT :

En salle

Echauffement généralisé puis spécifique.

Travail de gainage, d'assouplissement ; puis des principales chaînes musculaires pour être progressivement capable de maîtriser et d'utiliser son potentiel physique.

Nous ne développerons pas votre potentiel physique, ni vos muscles (1 séance semaine) ; mais nous vous apprendrons à les utiliser (coordinations, synchronisations neuromusculaires, gestion de son potentiel cardiaque) et votre potentiel est très supérieur à ce que vous pensez et utilisez !

4 ateliers obligatoires, contenu des séances commun mais adapté au potentiel de chacun ; Développé-couché assisté ; Presse oblique ; Tractions assistées ou non ; ergomètre rameur.

2 ateliers à choisir, avec 5 options de contenus : Tonification de la ligne ; Préparation sport performance ; Objectif prise de masse ; Cardio-training ; Circuit training santé.

Travail en groupe avec entre-aide, parade, échanges.

Durant la séance, informations sur la sécurité, l'activité, la santé, l'hygiène de vie ; utilisation d'équipements pour tester sa condition physique : Tests de souplesse, détente, puissance ; impédance mètre à segmentation, ...

Récupération, retour au calme.

Evaluation : Force relative et distance.

Module CIRCUIT CARdio MUSCULATION

CONTENU D'ENSEIGNEMENT :

En salle

Echauffement généralisé puis spécifique.

Travail de gainage, d'assouplissement ; puis des principales chaînes musculaires pour être progressivement capable de maîtriser et d'utiliser son potentiel physique

Nous ne développerons pas votre potentiel physique, ni vos muscles (1 séance semaine) ; mais nous vous apprendrons à les utiliser (coordinations, synchronisations neuromusculaires, gestion de son potentiel cardiaque) et votre potentiel est très supérieur à ce que vous pensez et utilisez !

Travail sous forme de circuits composés d'enchaînements d'exercices avec de la barre libre, du travail cardio, du travail à poids de corps au sol et au portique, initiation aux mouvements de halterophilie (arraché) et de force athlétique (développé couché, soulevé de terre, squat)

Chaque circuit d'une même séance propose le même type de travail, mais à différents niveaux

Après l'échauffement, un travail en puissance, puis un travail technique pour finir par un travail de capacité et une récupération avec travail de la mobilité

Il faut tout de même un bon niveau physique de base pour profiter pleinement de cette forme d'entraînement

Travail en groupe avec entre-aide, parade, échanges.

Durant la séance, informations sur la sécurité, l'activité, la santé, l'hygiène de vie . utilisation d'équipements pour tester sa condition physique : Tests de souplesse, détente, puissance , impédance mètre à segmentation, ...

L'ensemble des informations théorique est sur MADOC .

Evaluation .

Niveau du circuit TEST et temps réalisé , Technique et performance d'arraché (/ poids de corps)

A.P.S.A : DANSE CONTEMPORAINE

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- **Activité physique artistique, la danse contemporaine propose la mise en jeu d'un corps sensible et poétique, seul ou à plusieurs, en vue de produire un effet sur soi et sur les autres dans le cadre d'une partition chorégraphiée et/ou improvisée.**
- **Développer d'autres relations au corps, à soi et à l'autre favorisant l'estime de soi, la capacité d'écoute et le goût du jeu afin de danser seul et avec l'autre.**
- **Réévaluer et mettre en jeu ses ressources physiques, perceptives et émotionnelles afin de produire une gestuelle variée, créative et expressive.**
- **Construire des repères sur le spectacle vivant et les problématiques de la composition pour affiner son regard, exprimer ce que l'on a vu, ressenti ou imaginé, et pour composer avec d'autres.**

Compétences transversales principalement développées :

- **Savoir gérer son stress et gérer ses émotions pour entrer en relation avec d'autres danseurs, oser improviser ou danser devant des spectateurs.**
- **Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres pour développer l'écoute, puis coordonner et préciser les effets produits.**
- **Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions pour improviser dans l'instant ou pour construire une partition chorégraphiée. Et savoir communiquer efficacement pour le faire avec d'autres.**
- **Avoir une pensée créatrice et critique pour enrichir ses propositions et exprimer ce que l'on perçoit, ressent et imagine de la production des artistes de l'histoire de la danse contemporaine**

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

- **Adopter une attitude bienveillante d'écoute et de présence à soi et à l'autre, oser sa propre présence, accepter la présence de l'autre pour s'engager dans un dialogue, un jeu, une histoire.**
- **Identifier et accepter ce qui me traverse dans l'instant du point de vue des perceptions, du ressenti et de l'intention afin d'accroître mes possibilités d'expression seul et en relation aux autres.**

Capacités et ressources motrices :

- **Moduler les dynamiques du flux, jouer sur le tonus musculaire, la vitesse d'exécution et l'amplitude du mouvement pour produire des accents, effets, états de corps variés et expressifs.**
- **Construire son équilibre dans les différents niveaux de l'espace, seul ou avec d'autres, pour augmenter sa stabilité et ses solutions de déplacements.**
- **Dissocier et coordonner ses segments pour produire des formes lisibles et variées.**

Connaissances :

- **Connaissance historique et culturelle de la danse contemporaine, chorégraphes et théoriciens pour comprendre les enjeux et moyens de la composition chorégraphique.**
- **Connaissance des principes du Laban Movement Analysis et de données relatives aux différents systèmes du corps (squelettique, musculaire, sensorielle...) pour affiner son regard de spectateur, enrichir et clarifier ses propositions de danseur et organiser et structurer l'activité de chorégraphe.**
- **Connaissance des principes d'équilibration de la posture par le sens du mouvement interne, l'alignement osseux et le regard et des principes de transfert de poids par la création d'appui et l'initiation de relais articulaires afin de garantir son intégrité physique et celle des autres.**

CONSIGNES DE SECURITE

Maintenir un niveau d'écoute et de concentration sur soi et les autres pour adapter son activité et assurer son intégrité et celle de ces partenaires

Respecter les différentes étapes et la progressivité du cours, respecter les consignes des situations d'apprentissage pour assurer son intégrité et celle des autres

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique :

Les étudiants seront évalués au travers de leur engagement continu dans le processus d'apprentissage et au travers d'une proposition chorégraphique construite et réalisée collectivement.

A.P.S.A : ESCALADE « Envie de jeu et Enjeu de vie ! »

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique de résolution de problème, l'escalade propose de :

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés, changeants et incertains, et gérer ses émotions et ses ressources en évoluant dans un milieu troublant et/ou inhabituel.

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement (si pratiquée en pleine nature).

Compétences transversales principalement développées :

- S'approprier le sens et la nécessité des règles dans la gestion de la sécurité et la prise en considération du risque.
- S'engager auprès d'autrui dans une relation de confiance partagée, réciproque, pour réussir à deux.
- S'investir dans différents rôles sociaux : grimpeur / assureur.
- Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions. Comprendre que l'escalade est une activité dans laquelle renoncer peut être pris comme la bonne décision.
- Communiquer efficacement avec ses partenaires (de cordée).

COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude : gérer la sécurité en escalade, de manière constante, lisible et régulière. Depuis la prise en compte de la situation d'escalade, aux modalités de réalisation et aux différentes manipulations de matériel adapté : en **moulinette, puis en tête**. Adopter une attitude qui rassure et crée un véritable contexte de réussite.

Capacités et ressources motrices : transformer sa motricité de débutant, qui privilégie l'action des bras, en une motricité adaptée qui favorisera l'action des jambes. S'adapter aux équilibres nouveaux dans un contexte vertical (voire supra-vertical). Construire une gestuelle de grimpeur dépassant le stade de la quadrupédie « améliorée » dans des voies où le grimpeur évolue en moulinette et en tête. Le grimpeur s'adapte avec anticipation, précision et économie dans la gestion de sa voie.

Connaissances : pour la pratique et comme préparation à l'écrit.

Approche historique et culturelle de l'escalade, pour dégager les traits pertinents de l'escalade comme activité de pleine nature et **comprendre les règles du jeu de l'escalade sportive actuelle**.

Aussi, il s'agit de repérer les principaux axes de transformations et les solutions motrices à construire pour organiser et conduire un déplacement efficace, économique et pertinent au regard des contraintes du milieu.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Gestion du support et du matériel : installations et vérifications des différents éléments de la « chaîne de sécurité » : baudrier, cordes, panier d'assurage. Précisions sur la zone d'escalade « sans corde » ou zone de « bloc ».

Communication entre les grimpeurs/assureurs : terminologie adaptée (départ, sec, du mou, descente) et contrôle réciproques dans la succession des actions de mise en place de la « chaîne de sécurité ».

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique : selon lieu de pratique (voie à la halle des sports ou bloc à l'ESPE).

Le grimpeur devra réaliser deux voies : barème selon difficulté de la voie. Un coefficient est attribué selon la modalité choisie : « moulinette », « tête aménagée » ou escalade en « tête » pour valoriser l'escalade en tête. Une évaluation sur l'aisance globale dans la voie est menée en parallèle, ainsi que sur la gestion de la sécurité (évaluée en cours de formation).

Le grimpeur devra réaliser 4 « blocs » : 2 blocs évalués selon leurs difficultés répertoriées (performance) et selon la qualité des adaptations du grimpeur. 2 autres blocs seront choisis par le grimpeur dans un ensemble de 12 itinéraires travaillés durant les séances.

A.P.S.A : GESTION DU STRESS « la confiance en soi »

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité Physique liée à la santé, elle propose de :

Identifier ses tensions physiques, agir sur elles pour les diminuer, éviter qu'elles ne reviennent en modifiant ses habitudes de vie dans sept domaines (Respiration, Repos, Hydratation, Activité Physique, Alimentation, relation avec les autres, relation à la nature).

Mettre en cohérence ses objectifs et ses actes pour donner du sens.

Compétences transversales principalement développées :

Augmenter sa confiance en soi, son image de soi, son estime de soi

Savoir gérer son stress et ses émotions

Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres

Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions

Avoir une pensée créatrice et critique

Savoir communiquer efficacement, préparation aux oraux

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h (pratique et théorie).

Attitude : se recentrer sur soi et ses sensations corporelles, s'ouvrir à divers modes de réponses pour augmenter son adaptabilité et sa flexibilité à un environnement changeant. Prendre la parole en groupe, faire faire un exercice au groupe. Développer de nouvelles facettes de sa personnalité. Pratiquer en dehors des cours pour intégrer les contenus.

Capacités et ressources motrices : développer la maîtrise « d'outils techniques » au service du corps pour les utiliser sur soi ou les transmettre à d'autres en fonction des circonstances.

Outils principaux : techniques respiratoires, massages, étirements, renforcement musculaire, relâchement-contraction, visualisation, modification de l'état de conscience

Connaissances :

communication, pensée positive, lien entre conscient et inconscient, habitudes et conditions du changement, définition des buts et objectifs, physiologie et nutrition, définir un but et les objectifs à mettre en œuvre pour tenter d'y parvenir.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Tous les exercices sont des propositions et peuvent ne pas être effectués en cas de problème.

En cas de douleur lors d'un exercice, arrêter immédiatement.

EVALUATION

Théorique (1/3) : En plusieurs fois. Plusieurs possibilités : petits travaux écrits, QCM (présentiel ou distanciel), carnet de formation.

Pratique (2/3) : évaluation sur la qualité de présentation, réalisation et explication des outils techniques (2 évaluations pour chacun, plus 1 évaluation supplémentaire si demande de l'étudiant, toutes les évaluations comptent).

Loïc Guiffan

A.P.S.A : gym tonique

Compétences propres à l'APSA enseignée :

* Activité d'Entretien Physique qui stimule l'activité cardio-vasculaire et oxygène le corps par des mouvements rapides, au poids de corps (ou avec des charges très légères), le tout sur un support musical à un rythme soutenu.

L'objectif est l'entretien et le renforcement musculaire par l'application d'exercices travaillant différents muscles, en maîtrisant les règles de sécurité liées au positionnement du corps, au mouvement, au nombre de répétitions, au temps de récupération...

Compétences transversales principalement développées :

- Savoir communiquer efficacement pour transmettre les informations importantes et nécessaires à une pratique sécuritaire.
- Capacité à créer du lien, à organiser un travail collectif.
- S'engager dans un projet évolutif, à le proposer aux autres pratiquants, en tenant compte de leurs capacités.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

- Persévérer dans l'effort en respectant les temps de travail, de récupération, les charges.
- S'investir dans le travail de construction d'un programme collectif.
- Etre concentré dans son rôle d'animateur pour observer, corriger, motiver.
- Respecter les consignes afin de garantir son intégrité physique.

Capacités et ressources motrices :

- Dissocier les segments supérieurs et inférieurs, le segment droit et le gauche. Prendre conscience de son corps et de ses mouvements.
- Soutenir son effort dans les répétitions et les séries.
- Savoir se positionner, se placer en respectant un alignement segmentaire.
- Adapter sa pratique en maîtrisant les évolutions des exercices pour permettre une progression individuelle.

Connaissances :

- Les principes d'un échauffement, d'une récupération.
- Connaître le corps humain (muscles, articulations...).
- Les principes de construction d'un échauffement, d'un exercice, d'une séance.
- Connaître les principes de sécurité et les principes d'exécution (matériel utilisé, placement du corps, gainage du corps, alignement vertébral...).

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

* PASSIVE : avoir son matériel pour des questions d'hygiène (tenue de sport, chaussures de sport, serviette, bouteille d'eau).

* ACTIVE : respecter les consignes de placement, gérer le nombre de répétitions et le temps de récupération pour une pratique « santé » et de bien-être.

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique :

Tests évaluatifs sur des exercices types, travaillés sur chaque séance (pompes, abdominaux et gainage) avec une prise en compte de l'évolution entre la première séance et l'évaluation finale.

Evaluation en continu sur l'investissement durant les séances, le dépassement de soi pendant les exercices, le respect des règles de sécurité.

Notation de l'intervention de chaque étudiant sur une partie de la programmation du cycle correspondant à la mise en place d'exercices pour le travail de groupes musculaires différents.

A.P.S.A : SELF DEFENSE-JU JITSU

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Cette pratique physique, largement inspirée des arts martiaux japonais tels que le Ju Jitsu et le Judo, offre la possibilité d'acquérir des outils techniques pour se défendre face à différents types d'agression (coup de poing, de pied, saisie avant ou arrière, coup de matraque ou de couteau).

Au-delà des techniques, c'est un véritable état d'esprit qui est développé, autour du contrôle de soi, de la recherche de l'utilisation optimale des énergies et du respect.

Compétences transversales principalement développées :

Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions dans l'action
Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions en situation d'opposition individuelle
Avoir une pensée critique dans un monde où les situations d'insécurité peuvent nous concerner
Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles
Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

Acquérir et systématiser des schémas de défense face à diverses agressions dans un rapport de coopération (duo system) avec l'intention d'obtenir un maximum d'efficacité en dépensant le minimum d'énergie.

Contrôler son corps et ses émotions dans un rapport d'opposition pour ressortir indemne de l'affrontement.

Capacités et ressources motrices :

Mettre en œuvre et maîtriser des techniques d'atemi (coup de pied ou de poing), de projections et de contrôles au sol dans un rapport d'opposition régulée.

Incorporer des schémas et des règles de sécurité qui permettent de chuter en toute sécurité lors d'un déséquilibre avant et arrière ainsi que lors d'une projection avant et arrière

Connaissances :

Approche historique et culturelle des arts martiaux, afin de dégager les différentes voies qui guident le comportement et la pratique des combattants dans un dojo.

Connaissances juridiques sur la notion de légitime défense.

Connaissances bio mécaniques sur les différentes techniques réalisées afin d'optimiser l'efficacité de celles-ci

Connaissances réglementaires sur l'orientation sportive de l'art martial Ju Jitsu.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Acquérir des savoirs faire fondamentaux autour de la sécurité (savoir chuter, savoir projeter, savoir frapper/toucher, savoir contraindre un adversaire à l'abandon) pour progresser dans le respect de sa propre intégrité physique et celle de son partenaire/adversaire.

EVALUATION

Théorique écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique :

Les combattants seront évalués sur la maîtrise des atemis en situation d'opposition régulée, sur la maîtrise des projections en situation de coopération et sur leur capacité à répondre efficacement et de façon adaptée à une agression en situation de coopération. Ils seront également évalués sur leur capacités à chuter en toute sécurité.

A.P.S.A : Tennis de table

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- * Activité d'opposition qui nécessite de conduire et de maîtriser un affrontement individuel ou collectif (double).
- * L'objectif est la recherche du gain du match par l'utilisation de techniques et tactiques spécifiques.
- * Assurer le comptage des points par la connaissance du règlement de l'activité.

Compétences transversales principalement développées :

- * S'engager dans une réflexion individuelle ou collective pour proposer un projet de jeu cohérent (communication).
- * Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions dans le cadre de l'opposition.
- * S'investir dans le rôle d'arbitre et de coach.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

Dissocier haut et bas du corps +souplesse et mobilité articulaire
Gérer la double contrainte d'attaquer le camp adverse tout en défendant le sien.
Gestion du couple équilibre/déséquilibre (gainage des ceintures)
Dominer ses émotions pour rester lucide

Capacités et ressources motrices :

Améliorer sa motricité (technique) afin de diversifier les possibilités de créer un déséquilibre et conclure le point.

Connaissances :

Maîtriser le règlement.
Connaître les observables permettant d'identifier si une technique est efficace.
Connaître les bases tactiques des échanges en simple et en double (relations espace/temps).
Identifier les points forts et les points faibles dans mon jeu et dans celui de l'adversaire et les combiner pour prendre des décisions dans le jeu.
Connaissances historiques et culturelles de l'activité

CONSIGNES DE SECURITÉ DONNÉES

- * Sécurité passive : distance entre les tables, matériel adapté (tenue de sport, baskets)
- * Sécurité active : échauffement adapté à l'activité

ÉVALUATION

Théorique : Écrit d'1h30 en fin de semestre

Pratique : Les étudiants seront évalués sur leurs capacités à utiliser des techniques spécifiques du tennis de table (placements et déplacements) pour gagner un maximum de rencontres en simple et en double. Sera également évaluée l'optimisation de la tactique en situation de match seul ou à deux (support vidéo ou observation à l'aide de critères identifiés au préalable).

A.P.S.A : VOLLEY-BALL

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité collective distante à espaces séparés et médiée par un ballon nécessitant des qualités d'anticipation coïncidence pour le frapper sans contrôle ni blocage.

Compétences transversales principalement développées :

- Agir dans le respect de soi, des autres (respect des quelques règles de sécurité).
- S'engager lucidement dans l'activité (principes d'échauffement, respect des règles du jeu)
- Développer sa motricité spécifique et construire un langage du corps
- S'engager dans un projet collectif pour progresser ensemble (pts forts/faibles, encouragements, écoute de l'autre...)
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (conseiller, aider, arbitrer efficacement).
- Savoir prendre soin de soi
- Avoir une pensée créative et critique

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude : gérer la double contrainte d'attaquer le camp adverse tout en défendant le sien.

Capacités et ressources motrices : Améliorer sa motricité (technique) pour la rendre compatible avec les tactiques de jeu spécifiques de l'activité afin d'augmenter les possibilités de créer un déséquilibre en la faveur de son équipe en vue de conclure le point.

Connaissances : Respecter les règles communes permettant un jeu équitable. Connaître les observables permettant d'identifier si une technique est bien réalisée ou non. Connaître les bases tactiques de la circulation du ballon dans son équipe. Identifier les points forts et les points faibles dans mon équipe et dans l'équipe adverse et les combiner pour optimiser sa probabilité de remporter le plus d'échanges.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Echauffement indispensable, adapté aux conditions du jour.

EVALUATION

Théorique contrôle continu écrit sur tout ce qui a été dit et vu en cours, en une ou plusieurs fois.

Pratique techniques spécifiques du volley (coups techniques), placement et déplacement en jeu, optimisation de la tactique collective en situation de match (respect des logiques globales et adaptation), communication avec les partenaires.

A.P.S.A : YOGA

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- **Activité physique liée à la santé, l'éducation et la rééducation de la motricité, elle propose une approche holistique de la personne ainsi que des outils techniques, pour produire un effet sur soi sur les plans physique, émotionnel et mental**
- Développer d'autres relations au corps et à soi, par l'écoute fine de ses perceptions, émotions et pensée, par la prise de conscience de la structure osseuse, du tonus musculaire et de la respiration dans leur relation à la gravité, afin d'augmenter sa disponibilité au mouvement et au repos, et réaliser avec aisance et en respectant son intégrité des postures de Yoga à la fois stable et tranquille.

Compétences transversales principalement développées :

- Savoir gérer son stress et gérer ses émotions, c'est à dire savoir identifier les conditions d'apparition et les effets de l'émotion et du stress sur soi et connaître des outils pour agir dessus.
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres c'est à dire développer l'écoute des liens entre pensée, sensation, émotion et action pour identifier ses difficultés et progresser
- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions et savoir communiquer efficacement pour choisir ensemble les postures à présenter et préciser les conditions de leurs réalisations.
- Avoir une pensée créatrice et critique pour réévaluer ses ressources et modalités de fonctionnement.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

- Adopter une attitude bienveillante d'écoute et de présence à soi pour oser s'engager dans un processus de transformation de ses habitudes
- Identifier et accepter ce qui me traverse dans l'instant du point des perceptions, du ressenti et de l'intention afin de m'engager dans les propositions, de réévaluer mes ressources et difficultés, de comprendre mon fonctionnement et accroître mes possibilités de réalisations

Capacités et ressources motrices :

- Utiliser la conscience de la gravité et de sa respiration, afin d'ajuster son tonus musculaire, développer sa disponibilité articulaire et sa souplesse, et être capable d'efforts intenses ou de se relaxer.
- Explorer et affiner la conscience de sa structure, de ses appuis et de ses actions pour construire son équilibre dans les différentes postures
- Dissocier et coordonner ces segments et utiliser de manière consciente les différentes phases de la respiration pour produire des postures de Yoga à la fois stable et tranquille

Connaissances :

- Connaissance historique et culturelle de la tradition du Yoga (origines, classification de Patanjali...) et de certaines techniques somatiques (BMC, Feldenkrais, Alexander...) pour réévaluer les relations et modalités de fonctionnement du couple corps/esprit, et entamer un dialogue entre une tradition et des connaissances contemporaines
- Connaissance des principes d'équilibration de la posture par le sens du mouvement interne, l'alignement osseux et le regard, et des principes de création d'appuis et d'utilisation des relais articulaires pour garantir son intégrité physique
- Connaissance d'un corpus de postures et de leur effets, ainsi que des actions motrices à réaliser pour entrer, maintenir et sortir des postures

CONSIGNES DE SECURITE

Maintenir un niveau d'écoute et de concentration sur soi pour adapter son activité et assurer son intégrité.
Respecter les différences individuelles et la progressivité du cours. Respecter les contre-indications par situations d'entraînement pour assurer la sécurité.

EVALUATION

Théorique écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique

Les étudiants seront évalués au travers de leur engagement continu dans le processus d'apprentissage et au travers la présentation, la réalisation et l'explicitation d'un ensemble de posture définies par petit groupe.