



LICENCE 3

Spécialité sportive
Athlétisme

Déroulement

- ✓ 18h de TP (stade)
Jocelyn PIAT
- ✓ 18h de TD (salle)
COUDERC Mathieu

Les évaluations Licence 3

PRATIQUE

Explication : Réalisation de 3 épreuves athlétiques à chaque semestre. (Une course / un saut / un lancer). Si la spécialité peut rester inchangée, les deux autres épreuves devront être différentes au S2 par rapport à S1.

A chaque semestre, une performance FFA peut être prise en compte (Bilan FFA) alors que les deux autres devront obligatoirement être réalisées lors des évaluations TP.

Barème: TABLES UNSS 2012/2016

S1 = 10/20 = 15pts UNSS 15/20=25pts UNSS 20/20=35pts UNSS

S2 = 10/20 = 16pts UNSS 16/20=25pts UNSS 20/20=36pts UNSS

Spécialité	Epreuve 2	Epreuve 3	Meilleure note
/20	/20	/20	/20
/20			

Les évaluations Licence 3

THEORIE - Contrôle continu

Explication :

Après un rappel rapide de l'analyse technique des différentes spécialités athlétiques qui permettra de stabiliser les connaissances, l'objectif de cette année est de mobiliser systématiquement cette base de connaissances pour chacune d'entre elles dans le but d'identifier **des comportements caractéristiques et des fautes chez le pratiquant, aux différents niveaux.**

- ✓ Analyser les faute(s) et en expliquer les causes possibles (technique, physique, énergétique, psychologique)
- ✓ Sélectionner la/les faute(s) et cause(s) qui semblent prioritaires au regard des acquis et du niveau identifié
- ✓ Proposer des solutions organisées en les justifiant.

L'évaluation de la partie didactique et pédagogique sera établie **sur 20 points** et comptera pour moitié de la note finale de l'UE d'enseignement de spécialité.

La séquence pédagogique mise en oeuvre sur 15 points sera ponctuée par le niveau de pertinence révélé en cours théoriques, tandis que l'assiduité et l'implication de l'étudiant en théorie comme en pratique seront notées sur 05 points.

Concernant la séquence pédagogique de l'étudiant, sera attendue d'une part la capacité à concevoir et anticiper des situations ciblées en réponse au problème identifié, cohérentes et complètes. D'autre part la capacité à adapter son intervention en temps.

LA SEQUENCE PEDAGOGIQUE

Explication:

A partir d'un support vidéo, vous devrez, en petits groupes, réaliser une analyse à travers des observables sélectionnés et justifiés. Vous dégagerez des causes explicatives du problème rencontré et en choisirez une prioritaire en fonction du contexte d'intervention. Vous proposerez ensuite une ou des situations de remédiation adaptée(s) en justifiant vos choix.

NOTE	Analyse	Causes	Remédiations
20/20	Bonne	Prioritaire	Adaptées et justifiées
16/20	Bonne	Une des causes	Adaptées et justifiées
13/20	Bonne	Une des causes	Adaptées
10/20	Bonne	Une des causes	Inadaptées
7/20	Partielle	Cause aléatoire	Adaptées et justifiées
5/20	Partielle	Cause aléatoire	Inadaptées
3/20	Mauvaise analyse	Cause aléatoire	Inadaptées

Evolution par rapport à la Licence 2 ?

- ✓ Se focaliser sur les comportements typiques.
 - Débutant
 - Confirmé
 - Expert
- ✓ Etre capable de dégager et argumenter une cause
PRIORITAIRE
- ✓ Aiguiser votre regard.
Entraîneur / Enseignant/ Préparateur physique/ etc ...

Aiguiser votre regard

Regard prescriptif = Lorsque je vais regarder un athlète je sais (en gros) les défauts que je vais pouvoir observer.
Niveaux / Age / Discipline

Regard sélectif = Lorsque je regarde l'athlète en train de pratiquer, je me focalise sur 1 ou 2 points précis.

Regard interrogatif = Ce que j'ai observé me permet de réfléchir aux causes des problèmes rencontrés par l'athlète.

Et c'est ce regard qui fera de vous un bon intervenant.
(Enseignant, Préparateur, Entraîneur)

Qualité de l'intervenant

Niveau 1 = Regard global sur une attitude de course, de saut, de lancer.

Le retour renseignera l'athlète sans donner de solution.
(ex: Tu es bas quand tu cours/ Tu es penché en avant à l'impulsion)

Niveau 2 = Regard sur un aspect technique précis.

Le retour se fait sur l'aspect à corriger, bien souvent la conséquence.
(Ex: ramène ton genou haut derrière la haies/ restes penché en arrière au javelot)

Niveau 3 = Regard sur un ou deux aspects techniques.

Le retour se fait sur la causes de l'erreur technique.
(Ex: Mets davantage de rythme sur les haies pour appuyer fort à l'impulsion/ Mets plus de rythme dans ton enchainement droite-gauche en hauteur dans tes 2 derniers appuis)

Exemples



N1

Tu es trop penchée en avant. Tu tapes fort au sol.

N2

Allez reviens genou haut après ta haie.

N3

Impulses de loin et restes droite sur ta haie.



N1

Redresses ton javelot à la fin.

N2

Reste loin derrière avec ton javelot. Tu le ramènes trop tôt.

N3

Appuis fort et longtemps sur ton antépénultième appui pour poser tes deux appuis simultanément.

N1

Allez appui sur ta perche pour ne pas toucher la barre.

N2

En bas, prend le temps de rentrer dans ta perche. Sois patient, résistes plus bras gauche.

N3

Recules d'un pied et mets du rythme à la fin. Tu passes à 15,30 tu es trop dessous.



Tout ça pour dire que lorsqu'on va étudier les spécialités athlétiques il sera important de faire les liens entre les causes et les effets.

Qu'est ce que je vois ? Dans le détail.

Ce que j'observe est dû à quoi ?

Quelle est la véritable cause de ce que je vois ?

Qu'est ce que je dois dire ?



PERSONNALISATION

Propres caractéristiques de votre athlète:

- Age
- Motivation
- Biomécaniques/ techniques/ énergétiques
- Expertise
- Connaissance de l'athlétisme

POUR RESUMER ...

Ce qui fera de vous un bon intervenant dépendra:



Ce que vous allez regarder.



Ce que vous allez en déduire.



Ce que vous allez dire.

Bibliographie conseillée.

- ❖ Comprendre l'athlétisme, JL Hubiche, M.Pradet, édition INSEP
- ❖ L'éducation athlétique, J.Piasenta, édition INSEP
- ❖ Motricité sportive, développement des capacités et habiletés, J.Piasenta, édition Amphora
- ❖ Physiologie et méthodologie de l'entrainement, V.Billat, édition De Boeck
- ❖ Athlétisme 3. Les courses, F.Aubert, T.Choffin, édition revue EPS
- ❖ Les courses de haies en situation, M. Pradet, A.Soler, édition EPS
- ❖ La bible de la préparation physique, D. REISS et Dr PREVOST, Amphora