

Méthodologie de la préparation physique

L3 ES

UE 65.3.A

Principe général

1. Faire la présentation d'une qualité physique tirée au sort **en lien avec son activité** (qu'il conviendra de définir de manière spécifique et concrète) sans support pendant 3 minutes.
2. Vous présenterez ensuite toujours sans support une séquence vidéo sans son de 6 minutes dans laquelle vous apparaissez comprenant plusieurs (généralement 2 ou 3) situations sans l'intégralité des périodes de repos.

Principe général (suite)

2. Durant le visionnage, vous nous expliquerez les points à maîtriser en vue du développement de la dite qualité.
3. Suivrons 6 minutes de questionnement (notez que le jury peut décider de commencer à poser des questions durant le visionnage de la séquence vidéo).
4. Vous terminerez avec un topo de 5 minutes sur une autre qualité que vous choisirez.

A remettre

_ Un dossier (format pdf à déposer sur moodle) que vous organiserez à votre convenance qui comprendra à minima :

1. les définitions utilisées.
2. les situations présentées.
3. une planification du développement pour chaque qualité (de la situation à l'année).

NB: Penser à la page de garde et au sommaire

Consignes

- Montage de séquences de 6 minutes afin de voir les athlètes et vous-même en situation.
- Vous devez obligatoirement intervenir sur **un groupe** dans le milieu fédéral ou associatif durant un entraînement (autrement dit pas de vidéo entre vous à la halle Veyrassi). Aucune autre vidéo ne sera acceptée.

Consignes (suite)

- Aucun élément ne sera incrusté dans la vidéo.

Déroulement

- Vous tirerez au sort une qualité et indiquerez celle sur laquelle vous ferez votre topo de 5 minutes.
- Les vidéos pourront être stoppées sur demande du jury pour des explications complémentaires.
- Les questions pourront être posées à n'importe quel moment de l'entretien.

Evaluation

- La production vidéo ne sera pas évaluée, mais vous servira de support pour le questionnement.
- La pertinence de vos réponses ainsi que le contenu de vos situations seront évaluées.
- Le dossier (au format pdf) déposé sur moodle sera aussi évalué.

Thèmes

- 1 Capacité aérobie.
- 2 Coordination.
- 3 Étirements.
- 4 Gainage.
- 5 Puissance aérobie.
- 6 Puissance bas du corps.
- 7 Puissance haut du corps.
- 8 Pliométrie bas du corps.
- 9 Pliométrie haut du corps (si possible).
- 10 Vivacité bas du corps.
- 11 Vivacité haut du corps (si possible).