

- Service des sports
-

Athlétisme I (2SP1008)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	cont. continu	2
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	cont. continu	2
Pilier principal B A - sciences et pratique du sport	Cours: 2 ph	cont. continu	2
Pilier secondaire B A - sciences et pratique du sport	Cours: 2 ph	cont. continu	2
Sciences et pratique du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	cont. continu	2

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Objectifs:

Au terme du cours qui se déroule sur deux semestres (printemps), les étudiants seront capable d'appréhender l'athlétisme depuis sa phase initiale, par le jeu, jusqu'aux formes élaborées de la compétition.

Les concepts techniques et l'approche de la condition physique spécifique aux différentes disciplines seront connus. Les E. seront en outre capable de mener une approche méthodologique et didactique des disciplines étudiées dans une perspective d'enseignement ou d'entraînement.

Contenu:

Le cours explore l'ensemble des disciplines de base de l'athlétisme : Sprint, courses d'endurance, sauts (longueur/hauteur), lancers (poids/javelot). Chaque partie sera traités sous un angle technique, biomécaniques et didactique. Une approche centrée sur les principes d'entraînement doit permettre aux étudiants de pouvoir se préparer individuellement aux examens de technique et de performance.

Pré-requis:

Une excellente condition physique de base est requise afin de pouvoir suivre le cours normalement. Les capacités d'endurance, de force et de vitesse doivent se situer à un niveau supérieur à la moyenne.