

- Service des sports
-

Athlétisme I (2SP1008)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2

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

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Equipe enseignante:

Bertrand Robert / Yannis Croci / Pierre Socchi

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 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 dans les courses, les sauts et les lancers.

Contenu:

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

Forme de l'évaluation:

démonstration technique de 3 disciplines (haies, saut hauteur ou longueur, lancer du javelot)

Pré-requis:

Une très bonne condition physique est requise afin de pouvoir suivre le cours normalement. De bonnes capacités d'endurance, de force et de vitesse sont essentielles..

Forme de l'enseignement:

En plein air