

- Service des sports

## Athlétisme I (10SP1005)

| 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            |
| Bachelor of Science en économie et sport                 | Cours: 2 ph     | Voir ci-dessous | 2            |
| Bachelor of Science en management et sport               | Cours: 2 ph     | Voir ci-dessous | 2            |
| Pilier 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

Pierre Socchi, Yannis Croci, Fabian Ryser

### Contenu

Le cours d'athlétisme I a pour ambition de fournir aux étudiants une compréhension approfondie des fondamentaux techniques, biomécaniques et pédagogiques des principales disciplines de l'athlétisme. À travers une pratique réflexive sur le terrain, les étudiants développeront leur maîtrise des gestes spécifiques aux courses, sauts et lancers, tout en intégrant les principes physiologiques et biomécaniques qui sous-tendent la performance.

L'objectif est également de les amener à analyser le mouvement sportif avec précision, à concevoir des séances adaptées à différents publics, et à encadrer la pratique dans le respect des règles de sécurité et de la réglementation de ce sport. Enfin, ce cours vise à renforcer leur autonomie, leur capacité à gérer l'effort, et leur sens de l'observation critique, dans une logique de progression et de transmission.

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

Examen pratique dans trois disciplines :

- 1) Course : démonstration d'une course sur 6 haies
- 2) Lancer : démonstration technique d'un lancer du javelot
- 3) Saut : démonstration technique d'un saut en hauteur

Une seule insuffisance est acceptée et une moyenne de 4.00 doit être obtenue pour la réussite de l'examen.

### Modalités de rattrapage

Examen de rattrapage pour les éléments jugés insuffisants.

### Documentation

Documentation disponible sur le Moodle du cours.

### Pré-requis

Réussite de l'examen de performances motrices

### Forme de l'enseignement

Pratiques sportives réflexives en salle et en plein air

- Service des sports

•

## **Athlétisme I (10SP1005)**

### **Objectifs d'apprentissage**

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Décrire les exigences propres aux différentes disciplines
- Identifier les éléments décisifs du mouvement
- Observer et analyser les éléments clés permettant un apprentissage ciblé des disciplines
- Identifier les dimensions pédagogiques, sécuritaires et réglementaires dans la pratique
- Développer les capacités d'analyse du geste sportif et de la performance
- Stimuler l'autonomie, la rigueur et la gestion de l'effort dans une logique de progression
- Démontrer les fondamentaux techniques des disciplines majeures de l'athlétisme (courses, sauts, lancers)
- Mettre en oeuvre et encadrer des séances d'athlétisme adaptées à différents publics et niveaux
- Découvrir et comprendre les principes biomécaniques et physiologiques propres à chaque spécialité

### **Compétences transférables**

- Formuler des analyses critiques et des résolutions de problèmes
- Agir en équipe avec leadership
- Développer ses compétences d'organisation et de planification.
- Gérer son stress et ses efforts
- Développer son autonomie