

- Service des sports

•

Athlétisme II (10SP1012)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor of Science en économie et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor of Science en management et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Pilier B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3

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 II a pour ambition de compléter les fondamentaux techniques acquis lors du cours d'athlétisme I en se focalisant davantage sur les aspects de performance. Ces aspects de "performance" seront abordés avec du sprint (100 m), un lancer du poids, du triple-saut et une épreuve d'endurance. Chaque partie sera également traitée sous un angle biomécanique et didactique. Les notions de planification dans le but d'optimiser sa performance sont également abordées.

L'objectif est également d'amener les étudiant-e-s 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 d'améliorer leur performance en vue des examens techniques.

Forme de l'évaluation

Trois épreuves de performance, course d'endurance, 100m, poids, triple saut.

Modalités de rattrapage

A la session d'examen suivante, les notes obtenues dans certaines disciplines peuvent être conservées.

Documentation

Documents disponibles dans le Moodle du cours.

Pré-requis

Athlétisme I

Forme de l'enseignement

Pratiques sportives réflexives en plein air et en salle de sport

Objectifs d'apprentissage

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

- Observer , analyser et être capable de corriger des éléments clés nécessaires à l'optimisation de sa performance

- Service des sports

•

Athlétisme II (10SP1012)

- Concevoir et utiliser des méthodes d'entraînement
- Identifier les déterminants de la performance dans les disciplines proposées
- Identifier les dimensions pédagogiques, sécuritaires et réglementaires dans la pratique
- Mettre en oeuvre et encadrer des séances d'athlétisme adaptées à différents publics et niveaux
- Appliquer les principes biomécaniques et physiologiques propres à chaque spécialité
- Mettre en oeuvre son propre plan d'entraînement pour améliorer ses performances dans les disciplines d'examen

Compétences transférables

- Démontrer son autonomie
- Formuler des analyses critiques et des résolutions de problèmes
- Convaincre en réalisant ses objectifs
- Employer ses compétences d'organisation et de planification.
- Gérer son stress et ses efforts