

## A.P.S.A : **AVIRON ET RAMEUR EN SALLE (ergomètre)**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

L'objectif est de réussir à se déplacer sur le bassin seul (Rowing-Youyou) et à plusieurs (yolette) en connaissant les règles de sécurité liées à l'activité.

Apprentissage de différents types d'exercices et de programmes simples.

Maîtriser les règles de sécurité actives et passives.

Apprentissage technique des différents types de mouvement inhérent à l'activité et vous aurez des conseils diététiques.

Vous serez amené à réaliser une performance chronométrée sur le bassin et en salle.

Connaissances des règles de nettoyage des bateaux, des règles techniques liées à l'activités (aviron rouge, vert, termes techniques autour de l'activité, logistique liée à l'activité)

### **Compétences transversales principalement développées :**

Tester ses capacités physiques.

Créer du lien social et prendre un rôle actif dans le groupe, entraide.

Progresser individuellement et collectivement

Aptitude à gérer le stress lié à l'effort et la confrontation à autrui

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

Être capable de poursuivre une pratique autonome suite au cycle proposé. Avoir les bases pour continuer à ramer.

#### **Attitude :**

- Accepter et persévérer dans l'effort en respectant les temps de travail, de récupération, les séries proposés.
- S'investir dans le travail de construction d'un programme à deux ou collectif.
- Etre concentré dans son rôle de binôme ou de barreur pour observer, corriger, motiver.
- Respecter les consignes afin de garantir son intégrité physique et celle des autres.

#### **Capacités et ressources motrices :**

- Réaliser des mouvements répétitifs qui nécessite concentration, placement du corps, coordination (tourner ses avirons, retour plus lent, écraser le cale pieds, rester droit, ne pas tirer sur les bras trop tôt...).
- Soutenir la charge de travail parcours, répétitions, les séries, récupération.
- Adapter sa pratique en maîtrisant les évolutions des exercices pour permettre une progression individuelle.

#### **Connaissances :**

- Les principes de l'activité et l'organisation matérielle inhérente à cette dernière.
- Connaître les différents types de circuits, les mettre en pratique.
- Les principes de construction d'une séance.
- Connaître les principes d'exécution du mouvement (jambes, dos, bras (matériel utilisé, placement du corps, du regard)

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Respecter la sécurité sur et en dehors du bassin.

Règles d'utilisation de la base d'aviron, de la salle d'ergo, des machines et les rangements associés.

Règles d'hygiène (serviette) et d'hydratation, conseils diététiques.

### EVALUATION

**Théorique** : écrit d'1h30 en fin de semestre.

**Pratique** : Séries ergo chronométrées, parcours sur le bassin et techniques appliquées en rowing et yolette. Contrôle continu durant le cycle.

## A.P.S.A : **BADMINTON**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité duelle distante à espaces séparés et médiées par un volant nécessitant des qualités d'anticipation et de précision pour le frapper avec une raquette

### Compétences transversales principalement développées :

- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions
- Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir une pensée créatrice et critique
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress et ses émotions

**COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

**Attitude :** gérer la double contrainte d'attaquer le camp adverse tout en défendant le sien.

**Capacités et ressources motrices :** Améliorer sa motricité (technique) pour la rendre compatible avec les tactiques de jeu spécifiques de l'activité afin d'augmenter les possibilités de créer un déséquilibre en sa faveur en vue de conclure le point.

**Connaissances :** Respecter les règles communes permettant un jeu équitable. Connaître les observables permettant d'identifier si une technique est bien réalisée ou non. Connaître les bases tactiques des échanges en simple et en double (relations espace/temps). Identifier les points forts et les points faibles dans mon jeu et dans celui de l'adversaire et les combiner pour optimiser sa probabilité de remporter le plus d'échanges.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Echauffement indispensable, adapté aux conditions du jour.

### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit d'1h30 en fin de semestre sur tout ce qui a été dit et vu en cours

**Pratique :** techniques spécifiques du badminton (coups techniques), placement et déplacement en simple et en double, optimisation de la tactique en situation de match, performance en match de simple.

## A.P.S.A: **BASKET-BALL**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique d'opposition dans laquelle il s'agit de conduire et maîtriser un affrontement collectif. Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour accéder régulièrement en zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact.

### Compétences transversales principalement développées :

- Agir dans le respect de soi, des autres (respect des quelques règles de sécurité).
- S'engager lucidement dans l'activité (principes d'échauffement, respect des règles du jeu)
- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'engager dans un projet collectif pour progresser ensemble (pts forts/faibles, encouragements, écoute de l'autre...)
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (conseiller, aider, arbitrer efficacement).

### Problèmes fondamentaux

- assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp (Metzler Spirales n°1)
- résoudre le rapport de force attaque/défense
- assurer une aisance gestuelle appartenant à l'activité et développer une motricité manuelle spécifique

COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie)

**Attitude :** S'investir pleinement dans les situations d'apprentissage – situer ses possibilités (prise de risque/maitrise du risque) - s'adapter au niveau de ses partenaires (différencier l'intensité des passes, adapter sa vitesse), aider, conseiller, encourager – gérer ses émotions – accepter les règles du jeu, les appliquer, arbitrer – respecter l'organisation collective adoptée et les principes de jeu.

#### Capacités et ressources motrices

**1° En attaque :** Jouer en mouvement en variant son jeu : utiliser l'espace de jeu maximal, pénétrer dans la défense adverse afin de tirer en situation favorable.

##### - Individuel :

###### *Joueur porteur de balle :*

Faire des passes rapides, précises, décisives vers un partenaire démarqué.

Protéger son ballon et dribbler pour se démarquer, pour feinter, pour attendre

Tirer (tirs variés : en course, en suspension...) avec l'aide de ses partenaires (écran, blocs...) ou seul 1c1

###### *Joueur non porteur de balle :*

Fixer, déborder en 1/1 sans balle pour se démarquer afin de recevoir et de tirer.

En contre-attaque se démarquer sur 1/1 pour recevoir en course.

##### - Collectif :

S'organiser en variant ses organisations d'attaques, en s'adaptant aux points forts et points faibles des adversaires (jeu placé, jeu de pénétration, contre-attaques).

Répartir des rôles et utiliser les compétences de chacun

**2° En défense :** Se replier et s'organiser collectivement pour empêcher les adversaires de pénétrer dans la zone de marque

##### - Individuel :

Anticiper les actions de l'adversaire.

Gêner son adversaire de plus en plus près en empêchant ses déplacements et ses actions de tirs, gêner les trajectoires de passes.

Se placer de manière à voir en continu la balle et les adversaires.

Intercepter la balle, et lancer une contre-attaque.

##### - Collectif :

-Protéger et interdire l'axe central.

Se replier dans son camp et organiser collectivement une défense stabilisée pour récupérer la balle.

**Connaissances :** pour la pratique et comme préparation à l'écrit.

Connaître les principes d'efficacité :

Principes généraux d'efficacité offensive (individuels ou collectifs) pour conserver, progresser et se créer une position de tir favorable face à une organisation défensive.

Principes généraux d'efficacité défensive (individuels ou collectifs) pour défendre sa cible et/ou récupérer sa balle.

Connaître le vocabulaire spécifique : jeu rapide, jeu placé, fixation, démarquage, double-pas, recul-frein, les différents postes.

Connaître les principales règles du jeu.

#### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

**La joueuse/Le joueur** : avoir son équipement, chaussures lacées, ôter les bijoux, montres, piercings..., cheveux longs attachés.

**L'échauffement** : Respecter le protocole d'échauffement (Adapté, Complet, Progressif, Personnalisé)

#### **EVALUATION**

**Théorique** : écrit d'1h30 en fin de semestre.

**Pratique** : - Sur une situation d'opposition sur des matchs en 4 contre 4 ou 5 contre 5, les étudiants seront évalués sur des critères offensifs : en attaque, maîtriser le ballon ou se montrer disponible pour exploiter au mieux une situation de possession en effectuant les bons choix afin d'être efficace. Et également sur des éléments défensifs : pouvoir freiner l'attaque adverse voire intercepter le ballon par ses actions individuelles ou l'organisation collective de son équipe. Seront également pris en compte les connaissances des principales règles du jeu et leur application en situation de jeu.

## A.P.S.A : **BOXE FRANCAISE**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité physique d'opposition qui nécessite de conduire et de maîtriser un affrontement individuel.

L'objectif est la recherche du gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées, en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché.

Assurer le comptage des points et assurer le respect des règles de sécurité liées à l'assaut.

### Compétences transversales principalement développées :

S'engager dans une réflexion pour proposer un projet adapté à l'adversaire.

Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions pour une pratique en toute sécurité pour soi et pour son adversaire.

S'investir dans des rôles sociaux : arbitre / juge.

Savoir communiquer efficacement pour faire respecter les règles d'une confrontation.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

- Maîtriser son engagement dans l'assaut en acceptant de toucher et d'être touché par son adversaire.
  - Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation : accepter et prendre en compte les remarques de l'arbitre.
- Consentir le face à face jusqu'au bout d'une reprise et adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre.

#### **Capacités et ressources motrices :**

- Dissocier les membres inférieurs et supérieurs et apprécier les différentes distances d'affrontement. Se déplacer pour se placer à distance de touche.
- Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire : armer, trajectoire, distance, contrôle.
- Adopter l'attitude de référence, la garde, et la maîtriser en se déplaçant.
- Arbitre : appliquer les commandements. Se placer et se déplacer avec les tireurs.
- Juge : identifier et comptabiliser les touches valables. Désigner un vainqueur.

#### **Connaissances :**

- Connaître le vocabulaire spécifique : fouetté, chassé, directs, parades, esquives...
- Connaître les principes d'une pratique sécuritaire.
- Connaître les principes pour toucher réglementairement : déplacement, placement, armer, contrôle, équilibre... Et pour se protéger : garde, déplacement, esquive, parade.
- Connaissances historiques et culturelles de cette activité Franco-Française et de son évolution, ses différentes formes de pratique.
- Arbitre : connaître les commandements : « en garde, allez, stop » ; et le règlement spécifique sur les trajectoires, le contrôle des touches, les armés.
- Juge : connaître les critères de cotation et le comptage des points.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

\* Sécurité passive : respecter son espace de confrontation, avoir son matériel (tenue de sport, chaussures légères, mitaines).

\* Sécurité Active : Respecter les consignes, respecter les cibles de touches autorisées. Communiquer avec l'adversaire et le reste du groupe en utilisant le lexique de l'activité.

### **EVALUATION**

**Théorique** : écrit d'1h30 en fin de semestre.

#### **Pratique :**

Le tireur sera évalué sur sa capacité à s'engager dans l'opposition, notamment sur ses actions de contre-attaque.

Un accent sera mis sur la gestuelle des coups utilisés pour attaquer (respect des armer, contrôle et distance) et pour se défendre (les parades et esquives). Les résultats des assauts seront aussi pris en compte pour déterminer la note de performance. Les étudiants seront aussi évalués sur leur rôle de juge et d'arbitre.

## A.P.S.A : **Cardio-training**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

L'objectif est de réussir à se maintenir en bonne santé à travers une pratique régulière facile d'accès.

Apprentissage de différents types d'exercices et de programmes simples.

Maîtriser les règles de sécurité actives et passives.

Apprentissage des postures du corps, des différents types de mouvement, du nombre de répétitions et de séries, du temps de récupération et vous aurez des conseils diététiques.

Vous serez amené à réaliser une performance.

Mise en œuvre des règles de sécurité liées à la pratique de la musculation et du cardio-training

Connaissances des règles d'hygiène de vie (Activités, Nutrition, Relation)

### **Compétences transversales principalement développées :**

Tester ses capacités physiques.

Créer du lien social et prendre un rôle actif dans le groupe

Progresser individuellement et collectivement

Aptitude à gérer le stress lié à l'effort et la confrontation à autrui

Capacité à planifier une séance avec gestion du temps et du matériel.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

Être capable de poursuivre une pratique seul(e) suite au cycle proposé. Avoir les bases pour continuer à avoir une hygiène de vie grâce à la pratique sportive.

#### **Attitude :**

- Accepter et persévérer dans l'effort en respectant les temps de travail, de récupération, les séries proposés.
- S'investir dans le travail de construction d'un programme collectif.
- Être concentré dans son rôle d'animateur pour observer, corriger, motiver.
- Respecter les consignes afin de garantir son intégrité physique et celle des autres.

#### **Capacités et ressources motrices :**

- Réaliser des mouvements qui nécessite une posture, un placement du corps.
- Soutenir la charge de travail (répétitions, les séries, récupération).
- Adapter sa pratique en maîtrisant les évolutions des exercices pour permettre une progression individuelle.

#### **Connaissances :**

- Les principes d'un échauffement, d'une récupération.
- Connaître les différents types de circuits, les mettre en pratique.
- Les principes de construction d'un échauffement, d'un exercice, d'une séance.
- Connaître les principes de sécurité/ les principes d'exécution (matériel utilisé, placement du corps, gainage du corps, alignement vertébral...).

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Positionnement pour respecter et maintenir les postures.

Règles d'utilisation de la salle, des machines et les rangements associés.

Règles d'hygiène (serviette) et d'hydratation, conseils diététiques.

### **EVALUATION**

**Théorique :** Présentation programme personnalisé en fin de cycle.

**Pratique :** Tests cardio (ergomètres 500m, corde1') et circuit training. Planification d'un entraînement pour soi en fonction de son objectif CC.

## A.P.S.A : **CONDITION PHYSIQUE**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

Savoir évaluer son réel potentiel physique, maîtriser son utilisation : Aptitude à réaliser une performance

Mise en œuvre des règles de sécurité liées à la pratique de la musculation et du cardio-training

Connaissances culturelles des différentes formes de pratique

Aptitude à gérer et améliorer sa santé

Connaissances des règles d'hygiène de vie (Activités, Nutrition, Relation) personnelles et en société

Connaissances de base en anatomie et physiologie de l'effort

### **Compétences transversales principalement développées :**

Capacité à créer du lien social, à prendre un rôle actif dans un groupe

Capacité à faire évoluer son regard sur soi, se remettre en question ; capacités bien supérieures à ce que l'on croit

Aptitude à gérer le stress, le regard des autres

Compréhension de la relation travail – progrès : résultats mesurables directement chaque semaine

Capacité de planification et de gestion du temps (7 ateliers par séance)

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

Être capable en fin de cycle de maintenir ou de continuer à développer par soi-même sa condition physique grâce au niveau physique atteint et à ses connaissances de l'activité. Avoir acquis une base permettant de répondre sans problèmes physiques aux contraintes de la vie quotidienne.

**Attitude : Respecter** les consignes d'intensité de travail et les temps de récupération de chaque séance pour garantir son intégrité physique, son assimilation du travail, et la continuité de la progression. **Participer** à la sécurisation des ateliers pour les autres membres du groupe.

**Capacités et ressources motrices : Coordonner** ses chaînes musculaires et ses faisceaux musculaires pour pouvoir mettre en œuvre la réalité de ses capacités physiques. **Maîtriser** l'intensité de son effort pour l'adapter à une contrainte de durée.

**Connaissances : Comprendre** le fonctionnement neuromusculaire et énergétique de l'organisme pour organiser les charges de travail et les temps de récupération en musculation.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Positionnement pour respecter et maintenir l'alignement vertébral.

Règles d'utilisation de la salle, des machines et les rangements associés.

Règles d'hygiène (serviette) et d'hydratation, planification de l'alimentation.

### **EVALUATION**

#### **Théorique :**

Ecrit d'1h30 en fin de semestre.

Théorie dispensée en cours de séance et disponible sur Madoc.

#### **Pratique :**

Evaluation sur le train supérieur, le train inférieur et la capacité cardio respiratoire. Plusieurs choix d'exercices possibles. Adaptations possibles si besoin, (handicaps, ou autres contraintes)

Barèmes relatifs au poids de corps, non linéaire.

Evaluation en continu durant tout le cycle, présence obligatoire à chaque séance. (3 absences non justifiées =0)

## A.P.S.A : **DANSE CONTEMPORAINE**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- **Activité physique artistique, la danse contemporaine propose la mise en jeu d'un corps sensible et poétique, seul ou à plusieurs, en vue de produire un effet sur soi et sur les autres dans le cadre d'une partition chorégraphiée et/ou improvisée.**
- Développer d'autres relations au corps, à soi et à l'autre favorisant l'estime de soi, la capacité d'écoute et le goût du jeu afin de danser seul et avec l'autre.
- Réévaluer et mettre en jeu ses ressources physiques, perceptives et émotionnelles afin de produire une gestuelle variée, créative et expressive.
- Construire des repères sur le spectacle vivant et les problématiques de la composition pour affiner son regard, exprimer ce que l'on a vu, ressenti ou imaginé, et pour composer avec d'autres.

### Compétences transversales principalement développées :

- Savoir gérer son stress et gérer ses émotions pour entrer en relation avec d'autres danseurs, oser improviser ou danser devant des spectateurs.
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres pour développer l'écoute, puis coordonner et préciser les effets produits.
- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions pour improviser dans l'instant ou pour construire une partition chorégraphiée. Et savoir communiquer efficacement pour le faire avec d'autres.
- Avoir une pensée créatrice et critique pour enrichir ses propositions et exprimer ce que l'on perçoit, ressent et imagine de la production des artistes de l'histoire de la danse contemporaine.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### Attitude :

- Adopter une attitude bienveillante d'écoute et de présence à soi et à l'autre, oser sa propre présence, accepter la présence de l'autre pour s'engager dans un dialogue, un jeu, une histoire.
- Identifier et accepter ce qui me traverse dans l'instant du point de vue des perceptions, du ressenti et de l'intention afin d'accroître mes possibilités d'expression seul et en relation aux autres.

#### Capacités et ressources motrices

- Moduler les dynamiques du flux, jouer sur le tonus musculaire, la vitesse d'exécution et l'amplitude du mouvement pour produire des accents, effets, états de corps variés et expressifs.
- Construire son équilibre dans les différents niveaux de l'espace, seul ou avec d'autres, pour augmenter sa stabilité et ses solutions de déplacements.
- Dissocier et coordonner ses segments pour produire des formes lisibles et variées.

#### Connaissances

- Connaissance historique et culturelle de la danse contemporaine, chorégraphes et théoriciens pour comprendre les enjeux et moyens de la composition chorégraphique.
- Connaissance des principes du Laban Movement Analysis et de données relatives aux différents systèmes du corps (squelettique, musculaire, sensorielle...) pour affiner son regard de spectateur, enrichir et clarifier ses propositions de danseur et organiser et structurer l'activité de chorégraphe.
- Connaissance des principes d'équilibration de la posture par le sens du mouvement interne, l'alignement osseux et le regard, et des principes de transfert de poids par la création d'appui et l'utilisation de relais articulaires, afin de garantir son intégrité physique et celle des autres.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

- Maintenir un niveau d'écoute et de concentration sur soi et les autres pour adapter son activité et assurer son intégrité et celle de ces partenaires
- Respecter les différentes étapes et la progressivité du cours, respecter les consignes des situations d'apprentissage pour assurer son intégrité et celle des autres

### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit en distanciel en fin de semestre.

**Pratique :** Les étudiants seront évalués au travers de leur engagement continu dans le processus d'apprentissage et au travers d'une proposition chorégraphique construite et réalisée collectivement.



## A.P.S.A : **ESCALADE** « *Envie de jeu et Enjeu de vie !* »

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique de résolution de problème, l'escalade propose de :

**Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés, changeants et Incertains, et gérer ses émotions et ses ressources en évoluant dans un milieu troublant et/ou inhabituel.**

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement (si pratiquée en pleine nature).

### Compétences transversales principalement développées :

- S'approprier le sens et la nécessité des règles dans la gestion de la sécurité et la prise en considération du risque.
- S'engager auprès d'autrui dans une relation de confiance partagée, réciproque, pour réussir à deux.
- S'investir dans différents rôles sociaux : grimpeur / assureur.
- Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions. Comprendre que l'escalade est une activité dans laquelle renoncer peut être pris comme la bonne décision.
- Communiquer efficacement avec ses partenaires (de cordée).

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

**Attitude** : gérer la sécurité en escalade, de manière constante, lisible et régulière. Depuis la prise en compte de la situation d'escalade, aux modalités de réalisation et aux différentes manipulations de matériel adapté : **en moulinette, puis en tête**. Adopter une attitude qui rassure et crée un véritable contexte de réussite.

**Capacités et ressources motrices** : transformer sa motricité de débutant, qui privilégie l'action des bras, en une motricité adaptée qui favorisera l'action des jambes. S'adapter aux équilibres nouveaux dans un contexte vertical (voir supra-vertical). Construire une gestuelle de grimpeur dépassant le stade de la quadrupédie « améliorée » dans des voies où le grimpeur évolue en moulinette et en tête. Le grimpeur s'adapte avec anticipation, précision et économie dans la gestion de sa voie.

**Connaissances** : pour la pratique et comme préparation à l'écrit.

Approche historique et culturelle de l'escalade, pour dégager les traits pertinents de l'escalade comme activité de pleine nature et **comprendre les règles du jeu de l'escalade sportive actuelle**.

Aussi, il s'agit de repérer les principaux axes de transformations et les solutions motrices à construire pour organiser et conduire un déplacement efficace, économique et pertinent au regard des contraintes du milieu.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

**Gestion du support et du matériel** : installations et vérifications des différents éléments de la « chaîne de sécurité » : baudrier, cordes, panier d'assurage. Précisions sur la zone d'escalade « sans corde » ou zone de « bloc ».

**Communication entre les grimpeurs/assureurs** : terminologie adaptée (départ, sec, du mou, descente) et contrôle réciproques dans la succession des actions de mise en place de la « chaîne de sécurité ».

### **EVALUATION**

**Théorique** : écrit d'1h30 en fin de semestre.

**Pratique** : selon lieu de pratique (voie à la halle des sports ou bloc à l'ESPE).

**Le grimpeur devra réaliser deux voies** : barème selon difficulté de la voie. Un coefficient est attribué selon la modalité choisie : « moulinette », « tête aménagée » ou escalade en « tête » **pour valoriser l'escalade en tête**. Une évaluation sur l'aisance globale dans la voie est menée en parallèle, ainsi que sur la gestion de la sécurité (évaluée en cours de formation).

**Le grimpeur devra réaliser 4 « blocs »** : 2 blocs évalués selon leurs difficultés répertoriées (performance) et selon la qualité des adaptations du grimpeur. 2 autres blocs seront choisis par le grimpeur dans un ensemble de 12 itinéraires travaillés durant les séances.

## A.P.S.A : **FOOTBALL**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique d'opposition dans laquelle il s'agit de conduire et maîtriser un affrontement individuel et/ou collectif.  
Il s'agit donc dans un jeu collectif à 11 ou à effectif réduit de réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées afin de coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires. L'objectif est d'accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect des règles.

### Compétences transversales principalement développées :

- Agir dans le respect de soi, des autres (respect des quelques règles de sécurité).
- S'engager lucidement dans l'activité (principes d'échauffement, respect des règles du jeu)
- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'engager dans un projet collectif pour progresser ensemble (pts forts/faibles, encouragements, écoute de l'autre...)
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (conseiller, aider, arbitrer efficacement).

### Problèmes fondamentaux

- assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp (Metzler Spirales n°1)
- résoudre le rapport de force attaque/défense
- assurer une aisance gestuelle appartenant à l'activité et développer une motricité manuelle spécifique

COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie)

Attitude : S'investir pleinement dans les situations d'apprentissage – situer ses possibilités (prise de risque/maitrise du risque) - s'adapter au niveau de ses partenaires (différencier l'intensité des passes, adapter sa vitesse), aider, conseiller, encourager – gérer ses émotions – accepter les règles du jeu, les appliquer, arbitrer – respecter l'organisation collective adoptée et les principes de jeu.

#### Capacités et ressources motrices

1° En attaque : Jouer en mouvement en variant son jeu : avoir une utilisation rationnelle et organisée de l'espace de jeu.

#### - Individuel :

*Joueur porteur de balle :*

Maîtriser la prise de balle, la conduite de balle, protéger son ballon

Faire des passes rapides, précises, décisives vers un partenaire démarqué.

Tirer (tirs variés : proche de la cible ou plus loin, sur un ballon en l'air ou au sol...) avec l'aide de ses partenaires (1-2, jeu en triangle...) ou seul 1c1

Choisir les stratégies d'actions les plus efficaces : dribbler, déborder, passer, tirer...

*Joueur non porteur de balle :*

Multiplier les appels en appui en soutien, rompre l'alignement, déborder en 1/1 sans balle pour se démarquer afin de recevoir et de tirer.

Avoir un placement adapté à son poste ou à l'organisation collective pour « écarter la défense » ou libérer un partenaire

En contre-attaque se démarquer sur 1/1 pour recevoir en course.

#### - Collectif :

S'organiser en variant ses organisations d'attaques, en s'adaptant aux points forts et points faibles des adversaires (jeu placé, contre-attaques).

Répartir des rôles et utiliser les compétences de chacun

2° En défense : Se replier et s'organiser collectivement pour empêcher les adversaires de pénétrer dans la zone de marque, recul-frein, jouer avec la règle du hors-jeu, protéger l'axe

#### - Individuel :

Anticiper les actions de l'adversaire.

Gêner son adversaire de plus en plus près en empêchant ses déplacements et ses actions de tirs, gêner les trajectoires de passes.

Se placer de manière à voir en continu la balle et les adversaires.

Intercepter la balle, et lancer une contre-attaque.

#### - Collectif :

## SUAPS de l'Université de Nantes

-Protéger et interdire l'axe central.

Se replier dans son camp et organiser collectivement une défense stabilisée pour récupérer la balle.

**Connaissances** : pour la pratique.

Connaître les principes d'efficacité :

Principes généraux d'efficacité offensive (individuels ou collectifs) pour conserver, progresser et se créer une position de tir favorable face à une organisation défensive.

Principes généraux d'efficacité défensive (individuels ou collectifs) pour défendre sa cible et/ou récupérer sa balle.

Connaître le vocabulaire spécifique : jeu rapide, jeu placé, fixation, démarquage, recul-frein, les différents postes.

Connaître les principales règles du jeu.

### CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

**La joueuse/Le joueur** : avoir son équipement, chaussures à crampons (moulées), protège-tibias, chaussures lacées, ôter les bijoux, montres, piercings..., cheveux longs attachés.

**L'échauffement** : Respecter le protocole d'échauffement (Adapté, Complet, Progressif, Personnalisé)

### EVALUATION

**Pratique** : - **Sur** une situation d'opposition sur des matchs en jeu réduit (4c4, 5c5, 7c7) ou en jeu à 11. Les étudiants seront évalués sur des critères offensifs : en attaque, maîtriser le ballon ou se montrer disponible pour exploiter au mieux une situation de possession en effectuant les bons choix afin d'être efficace. Et également sur des éléments défensifs : pouvoir freiner l'attaque adverse voire intercepter le ballon par ses actions individuelles ou l'organisation collective de son équipe. Seront également pris en compte les connaissances des principales règles du jeu et leur application en situation de jeu.

## **A.P.S.A : GESTION DU STRESS ET VITALITE**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

Activité Physique liée à la santé, elle propose de :

Identifier ses tensions physiques, agir sur elles pour les diminuer, éviter qu'elles ne reviennent en modifiant ses habitudes de vie dans sept domaines (Respiration, Repos, Hydratation, Activité Physique, Alimentation, relation avec les autres, relation à la nature) permettant une multitude d'actions pour tenter de changer des habitudes afin de définir son chemin personnel de santé.

### **Compétences transversales principalement développées :**

- Savoir gérer son stress et ses émotions
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres
- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions
- Avoir une pensée créatrice et critique
- Savoir communiquer efficacement

**COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

**Attitude :** se recentrer sur soi et ses sensations corporelles, s'ouvrir à divers modes de réponses pour augmenter son adaptabilité et sa flexibilité à un environnement changeant. Prendre la parole en groupe pour faire faire un exercice.

**Capacités et ressources motrices :** développer la maîtrise « d'outils techniques » au service du corps pour les utiliser sur soi ou les transmettre à d'autres en fonction des circonstances.

Outils principaux : techniques de coordination motrices sur des tâches complexes, techniques de mobilisations articulaires et musculaires, de messages et d'étirements pour retrouver de la mobilité et de la fluidité dans les articulations, renforcement musculaire notamment par le travail sur l'alternance relâchement-contraction, travail respiratoire en lien avec la gestion des systèmes nerveux et des émotions...

#### **Connaissances :**

Communication, pensée positive, habitudes et conditions du changement, définition des buts et objectifs, fonctionnement physiologique du corps

#### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Tous les exercices sont des propositions et peuvent ne pas être effectués en cas de problème.  
En cas de douleur lors d'un exercice, arrêter immédiatement.

#### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit ou oral en fin de semestre sur tout ce qui a été dit et vu en cours.

**Pratique :** évaluation sur la qualité de réalisation des outils techniques, sur l'observation critique d'un outil technique par quelqu'un, sur la prise en charge du groupe lors d'un exercice.

## **A.P.S.A : FITNESS – GYM TONIQUE - PILATES**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

\* Activité d'Entretien Physique qui stimule l'activité cardio-vasculaire et oxygène le corps par des mouvements rapides, au poids de corps (ou avec des charges très légères), le tout sur un support musical à un rythme soutenu.

L'objectif est l'entretien et le renforcement musculaire par l'application d'exercices travaillant différents muscles, en maîtrisant les règles de sécurité liées au positionnement du corps, au mouvement, au nombre de répétitions, au temps de récupération...

\*Activité d'entretien physique s'appuyant sur une méthode "douce" : placement précis, mouvement lent, respiration profonde ; qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps.

### **Compétences transversales principalement développées :**

- Savoir communiquer efficacement pour transmettre les informations importantes et nécessaires à une pratique sécuritaire.
- Capacité à créer du lien, à organiser un travail collectif.
- S'engager dans un projet évolutif, à le proposer aux autres pratiquants, en tenant compte de leurs capacités.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

- Persévérer dans l'effort en respectant les temps de travail, de récupération, les charges.
- S'investir dans le travail de construction d'un programme collectif.
- Etre concentré dans son rôle d'animateur pour observer, corriger, motiver.
- Respecter les consignes afin de garantir son intégrité physique.

#### **Capacités et ressources motrices :**

- Dissocier les segments supérieurs et inférieurs, le segment droit et le gauche. Prendre conscience de son corps et de ses mouvements.
- Soutenir son effort dans les répétitions et les séries.
- Savoir se positionner, se placer en respectant un alignement segmentaire.
- Adapter sa pratique en maîtrisant les évolutions des exercices pour permettre une progression individuelle.

#### **Connaissances :**

- Les principes d'un échauffement, d'une récupération.
- Connaître le corps humain (muscles, articulations...).
- Les principes de construction d'un échauffement, d'un exercice, d'une séance.
- Connaître les principes de sécurité et les principes d'exécution (matériel utilisé, placement du corps, gainage du corps, alignement vertébral...).

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

\* PASSIVE : avoir son matériel pour des questions d'hygiène (tenue de sport, chaussures de sport, serviette, bouteille d'eau).

\* ACTIVE : respecter les consignes de placement, gérer le nombre de répétitions et le temps de récupération pour une pratique « santé » et de bien-être.

### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit d'1h30 en fin de semestre.

#### **Pratique :**

Tests évaluatifs sur des exercices types, travaillés sur chaque séance (pompes, abdominaux et gainage) avec une prise en compte de l'évolution entre la première séance et l'évaluation finale.

Evaluation en continu sur l'investissement durant les séances, le dépassement de soi pendant les exercices, le respect des règles de sécurité.

Notation de l'intervention de chaque étudiant sur une partie de la programmation du cycle correspondant à la mise en place d'exercices pour le travail de groupes musculaires différents.

Savoir réaliser les mouvements de Pilates en respectant les 5 principes de base de cette méthode.

## A.P.S.A : **SELF DEFENSE-JU JITSU**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

Cette pratique physique, largement inspirée des arts martiaux japonais tels que le Ju Jitsu et le Judo, offre la possibilité **d'acquérir des outils techniques pour se défendre face à différents types d'agression (coup de poing, de pied, saisie avant ou arrière, coup de matraque ou de couteau).**

Au-delà des techniques, c'est un véritable état d'esprit qui est développé, autour du **contrôle de soi, de la recherche de l'utilisation optimale des énergies et du respect.**

### Compétences transversales principalement développées :

Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions dans l'action

Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions en situation d'opposition individuelle

Avoir une pensée critique dans un monde où les situations d'insécurité peuvent nous concerner

Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles

Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

Acquérir et systématiser des schémas de défense face à diverses agressions dans un rapport de coopération (duo system) avec l'intention d'obtenir un maximum d'efficacité en dépensant le minimum d'énergie.

Contrôler son corps et ses émotions dans un rapport d'opposition pour ressortir indemne de l'affrontement.

#### **Capacités et ressources motrices :**

Mettre en œuvre et maîtriser des techniques d'atemi (coup de pied ou de poing), de projections et de contrôles au sol dans un rapport d'opposition régulée.

Incorporer des schémas et des règles de sécurité qui permettent de chuter en toute sécurité lors d'un déséquilibre avant et arrière ainsi que lors d'une projection avant et arrière

#### **Connaissances :**

Approche historique et culturelle des arts martiaux, afin de dégager les différentes voies qui guident le comportement et la pratique des combattants dans un dojo.

Connaissances juridiques sur la notion de légitime défense.

Connaissances bio mécaniques sur les différentes techniques réalisées afin d'optimiser l'efficacité de celles-ci

Connaissances réglementaires sur l'orientation sportive de l'art martial Ju Jitsu.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Acquérir des savoirs faire fondamentaux autour de la sécurité (savoir chuter, savoir projeter, savoir frapper/toucher, savoir contraindre un adversaire à l'abandon) pour progresser dans le respect de sa propre intégrité physique et celle de son partenaire/adversaire.

### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit d'1h30 en fin de semestre.

#### **Pratique :**

Les combattants seront évalués sur la maîtrise des atemis en situation d'opposition régulée, sur la maîtrise des projections en situation de coopération et sur leur capacité à répondre efficacement et de façon adaptée à une agression en situation de coopération. Ils seront également évalués sur leur capacités à chuter en toute sécurité.

## **A.P.S.A : TENNIS DE TABLE**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

- \* Activité d'opposition qui nécessite de conduire et de maîtriser un affrontement individuel ou collectif (double).
- \* L'objectif est la recherche du gain du match par l'utilisation de techniques et tactiques spécifiques.
- \* Assurer le comptage des points par la connaissance du règlement de l'activité.

### **Compétences transversales principalement développées :**

- \* S'engager dans une réflexion individuelle ou collective pour proposer un projet de jeu cohérent (communication).
- \* Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions dans le cadre de l'opposition.
- \* S'investir dans le rôle d'arbitre et de coach.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

Dissocier haut et bas du corps +souplesse et mobilité articulaire  
Gérer la double contrainte d'attaquer le camp adverse tout en défendant le sien.  
Gestion du couple équilibre/ déséquilibre (gainage des ceintures)  
Dominer ses émotions pour rester lucide

#### **Capacités et ressources motrices :**

Améliorer sa motricité (technique) afin de diversifier les possibilités de créer un déséquilibre et conclure le point.

#### **Connaissances :**

Maîtriser le règlement.  
Connaitre les observables permettant d'identifier si une technique est efficiente.  
Connaitre les bases tactiques des échanges en simple et en double (relations espace/temps).  
Identifier les points forts et les points faibles dans mon jeu et dans celui de l'adversaire et les combiner pour prendre des décisions dans le jeu.  
Connaissances historiques et culturelles de l'activité

### **CONSIGNES DE SECURITÉ DONNÉES**

\* Sécurité passive : distance entre les tables, matériel adapté (tenue de sport, baskets)

\* Sécurité Active : échauffement adapté à l'activité

### **ÉVALUATION**

**Théorique** : Écrit d'1h30 en fin de semestre

**Pratique** : Les étudiants seront évalués sur leurs capacités à utiliser des techniques spécifiques du tennis de table (placements et déplacements) pour gagner un maximum de rencontres en simple et en double. Sera également évaluée l'optimisation de la tactique en situation de match seul ou à deux (support vidéo ou observation à l'aide de critères identifiés au préalable).

## **A.P.S.A : TOUCH RUGBY**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

- \* Rechercher le gain du match par l'utilisation de techniques individuelles et de tactiques collectives.
- \* Adopter une motricité spécifique à l'activité en attaque et en défense
- \* Adapter son engagement moteur au regard des règles spécifiques de l'activité.

### **Compétences transversales principalement développées :**

- \* S'engager dans une réflexion collective pour proposer un projet de jeu efficace (en attaque et en défense) prenant en compte les profils de chaque joueur/joueuse.
- \* Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions dans une situation d'opposition.
- \* Développer une communication sur et en dehors du terrain pour progresser collectivement.

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

Dissocier haut et bas du corps  
Gagner en mobilité articulaire  
Gérer le couple équilibre/ déséquilibre (gainage des ceintures)  
Dominer ses émotions pour rester lucide

#### **Capacités et ressources motrices :**

Améliorer sa motricité avec le ballon afin de créer de l'incertitude chez l'adversaire

#### **Connaissances :**

Maîtriser le règlement pour s'auto-arbitrer  
Connaitre les bases tactiques de l'activité en attaque et en défense (connaissance du vocabulaire de l'activité)  
Identifier des points forts et à améliorer chez une équipe adverse.  
Connaissances historiques et culturelles de l'activité

### **CONSIGNES DE SECURITÉ**

- \* Sécurité passive : Matériel adapté (crampons moulés)
- \* Sécurité Active : Echauffement adapté à l'activité

### **ÉVALUATION**

**Théorique** : Écrit d'1h30 en fin de semestre

**Pratique** : Les étudiants seront évalués sur leurs capacités à utiliser des techniques et tactiques spécifiques au touch rugby pour gagner un maximum de rencontres. Sera également évaluée l'optimisation collective de la tactique en situation de match.



## A.P.S.A : **VOLLEY-BALL**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique d'opposition dans laquelle il s'agit de conduire et maîtriser un affrontement collectif dans des camps séparés par un filet haut.
- Dans un jeu à effectif réduit, organiser la progression du ballon pour faciliter l'attaque du camp adverse, puis s'organiser afin de défendre son propre terrain.

### Compétences transversales principalement développées :

- Agir dans le respect de soi, des autres (respect des quelques règles de sécurité).
- S'engager lucidement dans l'activité (principes d'échauffement, respect des règles du jeu)
- Développer sa motricité et construire un langage du corps spécifique à l'activité
- S'engager dans un projet collectif pour progresser ensemble (pts forts/faibles, communication, encouragements, écoute de l'autre...)
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (conseiller, aider, arbitrer efficacement).
- S'autoévaluer et se coévaluer

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

**Attitude** : S'investir pleinement dans les situations d'apprentissage – situer ses possibilités (prise de risque/maitrise du risque) - s'adapter au niveau de ses partenaires (se répartir les rôles et élaborer des stratégies), aider, conseiller, encourager – gérer ses émotions – accepter les règles du jeu, les appliquer, respecter l'organisation collective adoptée et les principes de jeu.

**Capacités et ressources motrices** : Le volley-ball étant une activité basée sur l'anticipation/coïncidence entre un référentiel mobile et un corps en mouvement, une attention particulière sera portée sur les déplacements, placements et la précision du mouvement pour effectuer une action efficace sur le ballon, sans blocage ni contrôle. Le travail technique individuel spécifique de base et notamment pour les services, les passes hautes, les manchettes, les smashes sera important à mettre en œuvre dans des logiques biomécaniques.

**Connaissances** : Les connaissances biomécaniques pour la transmission des forces sur le ballon seront indispensables, ainsi que les logiques tactiques mises en place dans les jeux à nombre réduit (du 1 contre 1 au 4 contre 4). Connaissance des bases de la nutrition des sportifs.

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

- Tenue adaptée et notamment sur l'interdiction du port de bijoux potentiellement dangereux et chaussure sans semelles débordantes
- Échauffement musculaire et proprioceptif adapté aux conditions physiologiques et extérieures (température notamment)

### **EVALUATION**

**Théorique** : le plus souvent écrit en fin de semestre sur tout ce qui a été dit et vu en cours

**Pratique** : contrôle en cours de formation avec fiche individuelle de compétence technique individuelle et fiche d'évaluation de mise en application des principes de jeu collectif.

## A.P.S.A : **VTT**

### **Compétences propres à l'APSA enseignée :**

Cet enseignement a pour but de **découvrir les ressources naturelles de la ville de Nantes** par la pratique du Vélo Tout Terrain (VTT).

L'objectif est également d'aller **vers une pratique autonome** de cette activité d'un point de vue sécuritaire, technique, mécanique et de l'orientation.

Créer des appuis, et orienter des forces pour conduire le VTT selon un itinéraire

Lire le milieu et décider d'un projet d'action sur un itinéraire ou une trajectoire

S'engager dans un passage ou un circuit en assurant sa sécurité et celle des autres

### **Compétences transversales principalement développées :**

Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions dans l'action

Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions en situation éloignement, dans des conditions plus ou moins inhabituelles

Savoir communiquer efficacement afin d'assurer sa propre sécurité et celles des autres

Avoir une pensée critique pour faire des choix d'itinéraire adaptés à ses propres ressources face aux choix des partenaires

Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres

### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

#### **Attitude :**

Maîtriser tous les paramètres pour se permettre de réaliser une sortie VTT en toute sécurité et en autonomie dans n'importe quelle région en France.

#### **Capacités et ressources motrices :**

Garder son équilibre sur différents types de relief, apprendre à être mobile sur son VTT pour adapter sa posture aux difficultés rencontrées

Gérer ses vitesses pour s'adapter aux reliefs

Gérer sa propre sécurité grâce à des freinages adaptés aux situations, aux trajectoires, aux obstacles

Adopter une fréquence de pédalage permettant de tenir dans le temps.

#### **Connaissances :**

Savoir lire une carte afin de suivre un itinéraire tracé ou conduire son propre itinéraire

Connaissances mécaniques afin de réparer une panne lors d'une sortie

### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

Respecter les règles de circulation sur chemin et sur la route, communiquer au sein du groupe (de l'avant vers l'arrière et inversement)

S'équiper de façon adaptée aux conditions météorologiques

Contrôler son VTT avant le départ et apporter un kit de réparation

Bien s'alimenter et s'hydrater avant et pendant la sortie

Avoir sur soi un portable pour prévenir les secours en cas de blessure ou de casse mécanique irréparable.

### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit d'1h30 en fin de semestre.

**Pratique :**

Les étudiants seront évalués sur différentes modalités de pratique du VTT pour mettre en avant leur technique d'équilibre sur un VTT face à des obstacles, la gestion de leurs capacités physiques lors d'un effort prolongé en VTT et leur capacité d'orientation lors d'un déplacement autonome en VTT dans un milieu mi-urbain, mi-nature.

## A.P.S.A : **YOGA**

### Compétences propres à l'APSA enseignée :

- **Activité physique liée à la santé, l'éducation et la rééducation de la motricité, elle propose une approche holistique de la personne ainsi que des outils techniques, pour produire un effet sur soi sur les plans physique, émotionnel et mental.**
- Développer d'autres relations au corps et à soi, par l'écoute fine de ses perceptions, émotions et pensée, par la prise de conscience de la structure osseuse, du tonus musculaire et de la respiration dans leur relation à la gravité, afin d'augmenter sa disponibilité au mouvement et au repos, et réaliser avec aisance et en respectant son intégrité des postures de Yoga à la fois stable et tranquille.

### Compétences transversales principalement développées :

- Savoir gérer son stress et gérer ses émotions, c'est à dire savoir identifier les conditions d'apparition et les effets de l'émotion et du stress sur soi et connaître des outils pour agir dessus.
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres c'est à dire développer l'écoute des liens entre pensée, sensation, émotion et action pour identifier ses difficultés et progresser.
- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions et savoir communiquer efficacement pour choisir ensemble les postures à présenter et préciser les conditions de leurs réalisations.
- Avoir une pensée créatrice et critique pour réévaluer ses ressources et modalités de fonctionnement.

#### **COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).**

##### Attitude :

- Adopter une attitude bienveillante d'écoute et de présence à soi pour oser s'engager dans un processus de transformation de ses habitudes
- Identifier et accepter ce qui me traverse dans l'instant du point des perceptions, du ressenti et de l'intention afin de m'engager dans les propositions, de réévaluer mes ressources et difficultés, de comprendre mon fonctionnement et accroître mes possibilités de réalisations

##### Capacités et ressources motrices

- Utiliser la conscience de la gravité et de sa respiration, afin d'ajuster son tonus musculaire, développer sa disponibilité articulaire et sa souplesse, et être capable d'efforts intenses ou de se relaxer.
- Explorer et affiner la conscience de sa structure, de ses appuis et de ses actions pour construire son équilibre dans les différentes postures.
- Dissocier et coordonner ces segments et utiliser de manière consciente les différentes phases de la respiration pour produire des postures de Yoga à la fois stable et tranquille

##### Connaissances

- Connaissance historique et culturelle de la tradition du Yoga (origines, classification de Patanjali, moyens habiles du Kurma Yoga...) pour réévaluer les relations et modalités de fonctionnement du couple corps/esprit, et entamer un dialogue entre une tradition et des connaissances contemporaines.
- Connaissance des principes d'équilibration de la posture par le sens du mouvement interne, l'alignement osseux et le regard, et des principes de création d'appuis et d'utilisation des relais articulaires, pour garantir son intégrité physique.
- Connaissance d'un corpus de postures et de leurs effets, ainsi que des actions motrices à réaliser pour entrer, maintenir et sortir des postures.

#### **CONSIGNES DE SECURITE DONNEES**

- Maintenir un niveau d'écoute et de concentration sur soi pour adapter son activité et assurer son intégrité.
- Respecter les différentes étapes et la progressivité du cours, respecter les consignes des situations d'apprentissage pour assurer son intégrité.

#### **EVALUATION**

**Théorique :** écrit en distanciel en fin de semestre.

**Pratique :** Les étudiants seront évalués au travers de leur engagement continu dans le processus d'apprentissage et au travers la présentation, la réalisation et l'explicitation d'un ensemble de posture définies par petit groupe.