

Education Physique et Sportive

EC Activités Physiques et Sportives

IDENTIFICATION

CODE : CDS-5-S1-EC-EPS
ECTS : 1.0

HORAIRES

Cours : 0.0 h
TD : 21.0 h
TP : 0.0 h
Projet : 0.0 h
Face à face
pédagogique : 21.0 h
Travail personnel : 0.0 h
Total : 21.0 h

ÉVALUATION

L'évaluation en EPS porte sur l'enseignement des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA), elle s'effectuera sous forme d'un contrôle continu avec une notation semestrielle.

La note dépend du degré d'acquisition des compétences attendues dans chacune des APSA, et des progrès réalisés sur l'ensemble des séances du cycle. La note prend en compte:

La performance individuelle et/ou collective
La maîtrise d'exécution
La progression dans son projet sportif
La responsabilité et l'autonomie

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ce module est organisé sur un semestre de 5^e année (Bac+5)
Toutes les activités physiques, sportives, artistiques et les sports pratiqués en compétition

LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

CONTACT

MME BARAUD Virginie
virginie.baraud@insa-lyon.fr
MME JAUSSAUD Marie
marie.jaussaud@insa-lyon.fr

OBJECTIFS RECHERCHÉS PAR CET ENSEIGNEMENT

La 5^{ème} année se caractérise par l'aboutissement de la formation initiale ; c'est donc un moment de bilan, de synthèse, d'évaluation, mais aussi d'ouverture vers une formation continue.

A travers et par la pratique physique et sportive, amener les étudiants à réfléchir sur les questions de la SANTE, à en avoir une approche globale et complexe et contribuer ainsi à ce qu'ils s'interrogent sur un projet de vie physique.

Objectifs recherchés par cet enseignement :

Cet EC relève de l'Unité d'enseignement : SHS et contribue à développer 6 compétences écoles en humanité, documentation et Education Physique et Sportive.

B1 : Autoévaluer ses propres performances Connaissances :

- Fondamentaux, principes d'actions et terminologie des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA)

- Critères d'observation, de réalisation et de réussite.

Capacités :

- Situer son niveau de pratique
- Construire un échauffement
- Se fixer des objectifs de progrès
- Développer une motricité spécifique à l'APSA
- Gérer son potentiel physique et mental

B2 : Travailler, apprendre, évoluer de manière autonome

Connaissances :

- Règlements des APSA
- Critères d'observation
- Principes d'échauffement, de récupération

Capacités :

- Mobiliser ses ressources
- Analyser, observer, interroger
- S'engager dans différents rôles (arbitre, chorégraphe)

B3 : Interagir avec les autres, travailler en équipe

Connaissances :

- Différents rôles et fonctions dans chaque APSA
- Points forts et points faibles de chacun
- Facteurs de motivation

Capacités :

- Communiquer de manière appropriée : communication verbale, non verbale, posturale
- S'intégrer dans un groupe
- S'engager dans un projet collectif et le faire évoluer
- Prendre des initiatives
- Être à l'écoute

B4 : Faire preuve de créativité, innover, entreprendre

Connaissances :

- Les champs disciplinaires artistiques
- Les lieux de diffusion et de création et les fréquenter

Capacités :

- Mobiliser ses acquis, ses ressources et puiser dans divers champs artistiques pour produire une création originale
- Mobiliser son imaginaire, sa sensibilité et les rendre lisibles à travers le mouvement dansé
- Accéder à la symbolique du corps

B5 : Agir de manière responsable dans un monde complexe

Connaissances :

- Les règles de sécurité et de fonctionnement

Capacités :

- Identifier les incertitudes et les risques et agir pour les réduire
- Intégrer une dimension responsable dans ses actions
- Faire preuve de respect, de fair play dans les rapports de force B7 : Travailler dans un contexte international

Connaissances :

- Les différences socio-culturelles

Capacités :

- Intégrer la diversité culturelle dans le travail en groupe
- Agir dans le respect de soi et des autres

PROGRAMME

Les cours d'Education Physique et Sportive s'organise autour de cours standards, de cours spécialisés, de pratiques adaptées, de pratiques compétitives et d'une section Haut niveau.

1. Cours d'EPS :

Les étudiants choisissent une ou deux activités physiques et sportives par année parmi les activités proposées par le centre des sports (individuelles, Collectives, Duelles.)

2. Cours de Pratique adaptée : Pour tous les étudiants en situation de dispense d'activité supérieure à 2 mois

Natation, Musculation, Tir, Sophrologie, Basket fauteuil, Baskin, Tennis de table

3. Cours spécialisés :

Spécialisation dans une activité sportive, Entrainements et Compétitions universitaires

4. SSHN :

Entrainements et Compétitions universitaires

EPS 5 TC - TCA : Projet de Cohésion sportive par équipes :

-Demi-journée d'accueil de tous les 5A autour du projet : Pratique d' Activités Physiques et sportives (Course , Sport Collectif)

-4*2h00 de cours d'EPS : Course , Course d'orientation, 2 Run and Bike (VTT) , Sport collectif

-1 Raid sportif pleine nature

EPS5 GMPP OYONNAX :Projet de Cohésion collective / groupe / Autonomie Cours au S1 le mercredi après midi

Sortie randonnée

BIBLIOGRAPHIE

Charte d'OTTAWA [1986] : «la santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques.»

PRÉ-REQUIS

Prérequis :

- EPS : aucun

- EPS Adaptée : sous avis médical

- Cours spécialisés et Pratiques compétitives : pratique antérieure nécessaire soumise à une sélection spécifique selon chaque APSA

- SHN : liste ministérielle Niveau 1 et 2 : EPS, APA

Niveau 3 : Cours spécialisés et pratiques compétitives, SHN

INSA LYON

Campus LyonTech La Doua

20, avenue Albert Einstein - 69621 Villeurbanne cedex - France

Tel. +33 (0)4 72 43 83 83 - Fax +33 (0)4 72 43 85 00

www.insa-lyon.fr