

Dossier culture des APSA

Par groupes de 2 étudiants (exceptionnellement 3) relater le Travail de chaque TD et faire des bilans collectifs et individuels

Le pratiquant

TD1 et 2

- Présentation de la CA5
- Test VMA/sensations
- Analyse des résultats
- Les méthodes d'entraînement
- Connaissances pour un fonctionnement en sécurité de la classe

TD3 à 5

- Proposer une fiche de recueil des résultats par les élèves de « début de cycle Lycée »
- Quel(s) dispositif(s) ?
- Dans cette fiche y placer les contenus « début de Lycée » avec les méthodes d'entraînement expérimentées
- Analyse des différences entre les thèmes
- Evaluation
- Fin de séquence de cycle début de Lycée : quelles évolutions possibles, quelles connaissances supplémentaires, quel thème retenu?
- Quelles ressentis supplémentaires ?
- Qu'est-ce que les élèves ont appris qui va leur servir pour aborder le niveau 4 ?

L'intervenant

TD7 et 8

- Comment aborder la séquence « fin de cycle Lycée »
- Proposition de travail des thèmes en % de VMA
- Les erreurs à ne pas commettre : volume, séries, répétitions, récupération...
- Le dispositif plus contraignant
- Les registres de ressentis supplémentaires à connaître par l'élève (psycho, tendino-musculaires, respiratoires...)
- Les ressentis attendus / perçus => analyse
- Fiche de recueil des données bac

TD9 et 10

- L'évaluation certificative : comment ? Quelles connaissances acquises ?
- Fiche de conversion des vitesses.
- Conseils d'entraînement et diététiques, connaissance de soi et de la réussite des thématiques
- L'évaluation de la séquence « début de cycle lycée »