



Session de Restitution de l'Appel à Candidatures NewDEAL 2024
Soutien au renforcement de l'alignement pédagogique pour l'U.E.sport au
Collège Sciences de l'Homme

Table des matières

Introduction	3
Informations générales de l'UE	5
Description de l'UE	8
Conditions particulières d'accès à l'UE (facultatif)	7
Compétences visées par groupement d'activité	9
Compétences transversales	13
Exemple d' A.A. en Gymnastique	14
Activités pédagogiques et d'évaluations	18
Exemple d' A.A. en Volley ball	23
Activités pédagogiques et d'évaluations	28
Proposition d'une évaluation commune par compétence	33
Conseils aux étudiants pour préparer l'UE	35

I. INTRODUCTION

Le contexte du Collège Sciences de l'Homme :

Les APSA enseignées dans le cadre de l'UE sport sont variées et dépendent en grande partie des installations sportives mises à disposition.

Dans le cadre de l'UE d'ouverture Sport au Collège SH nous évoluons au centre ville de Bordeaux et relativement loin des installations du campus de Pessac (30 min en tramway).

Proche de la Victoire nous avons un gymnase à disposition (appartenant à la ville de Bordeaux), le gymnase Nelson Paillou (situé rue Kergomar) et 2 nouvelles salles de Danse et de Fitness à la Station Marne (nouveau bâtiment du Campus Victoire).

Les activités enseignées de proximité sont donc : Le Volley-ball et le Badminton (salle N.Paillou), le Pilates, le Fitness, Le Yoga, le renforcement musculaire, le Cross Training, le STEP, la Danse.

Toutes les autres activités proposées se font sur le Campus de Pessac (plaine de Monadey et Rocquencourt).

Les Caractéristiques des étudiants au Collège SH :

Le Collège SH regroupe 5 facultés : Psychologie, Sociologie, Sciences de l'Éducation et de la formation, Anthropologie et STAPS, soit environ 4000 étudiants. Sur le site de la Victoire environ 2880 étudiants (le STAPS étant sur Pessac).

La population étudiante sur le campus de La Victoire représente à 80% des étudiantes.



Genèse de l'UE d'ouverture sport :

L'UE sport au Collège SH existe depuis septembre 2022 dans sa forme actuelle et permet d'obtenir 3 crédits chaque année sur 1 semestre de la L1 au Master 2 dans toutes les facultés (sauf STAPS).

Objectif de l'alignement pédagogique et de la réflexion sur l'évaluation par compétences :

Les Collègues de l'U.B. ont déjà travaillé sur l'aspect didactique de l'EPS à l'université en déclinant les compétences et en fonction des Collèges ont défini des critères d'évaluation. L'idée, suite à la mise en place du soutien au renforcement de l'alignement pédagogique est de proposer un canevas commun pour les A.A. et de définir ensemble une évaluation par compétence (avec au préalable une correspondance de notes). La proposition suivante n'est pas ne se veut pas être une injonction mais une base de réflexion pour avoir un référentiel commun.

II. INFORMATIONS GENERALES SUR L'U.E.

Intitulé

- *U.E. d'ouverture Sport au Collège Sciences de l'Homme*

Nombre de crédits ECTS

- **3 crédits**

Nombre d'heures de travail étudiant

- *Entre 36h et 48h en formation qualifiante*
- *L'étudiant travaillera lors des séances proposées en formation qualifiante mais également pourra renforcer ses apprentissages en formation personnelle (encadrée mais non notée) : 10h à 15h.*

Nom et adresse mail de contact du responsable

- **Bellini thierry** : thierry.bellini@u-bordeaux.fr

Équipe pédagogique (15 enseignants)

- Bellini Thierry (responsable de l'UE Sport au Collège SH) : Enseignements : Volley-ball/Cross Training/Badminton/Gymnastique Artistique/Renforcement musculaire
- Luent Françoise : (prof EPS dans le secondaire, vacataire) : Enseignement : Danse Contemporaine
- Raynier Jean Christophe : (prof EPS dans le secondaire, vacataire) : Enseignement : Escalade
- Faget Emmanuel : (prof EPS dans le secondaire, vacataire) : Enseignement : Yoga
- Gardien Stephanie : (prof EPS au STAPS, vacataire) : Enseignement : STEP
- Brianceau Alexis : (prof EPS au Collège Santé, vacataire) : Enseignement : Pilates
- Gaillard Géraldine : (prof EPS au Collège ST) : Enseignement : Athlétisme
- Sibe Pascal : (prof EPS à l'INSPE) : Enseignement : Basket-ball
- Frenzel Regis : (prof EPS au Collège DSPEG) : Enseignement : Escalade
- Aubert Pascale : (prof EPS au Collège ST) : Enseignement : Pilates
- Morvan Sylvain : (prof EPS au Collège ST) : Enseignement : Lutte
- Souille Erik : (prof EPS au Collège ST) : Enseignement : Golf
- Braidy Cedric : (prof EPS au Collège ST) : Enseignement : Tennis
- Aucouturier Béatrice : (prof EPS au Collège DSPEG) : Enseignements : Natation/Tennis
- Enout Olivier : (prof EPS au Collège Santé) : Enseignements : Rugby féminin/masculin



Langue(s) d'enseignement

- ***Français***

Modalité d'enseignement

> ***Cochez la case correspondante à l'ensemble des enseignements dispensés dans le cadre de l'UE.***

Présentiel

Hybride

Distanciel

Nombre d'étudiants concernés au Collège SH

- **675 maximum par semestre**

III. DESCRIPTION DE L'U.E.

Descriptif des modalités d'inscription

- **Objectifs : permettre aux étudiants de s'engager dans une pratique sportive (choix parmi 17 activités) au sein de leur cursus en validant les compétences correspondantes à l'activité choisie.**
 - Les étudiants s'inscrivent en ligne à partir du 18/09/2024 et jusqu'au 20/09/24 via le catalogue à l'offre de formation : UE Sport. Ils doivent venir au bureau des sports sur ces mêmes dates, afin de récupérer une « Carte Sport » à présenter à l'enseignant en charge de l'activité et ainsi valider définitivement l'inscription. Une photo d'identité est obligatoire pour obtenir la carte.
 - La permanence au bureau des sports se fera de 8h30 à 16h.
 - Pour information l'ensemble des activités est identique dans les enseignements Sport 1, Sport 2, Sport 3.
 - Vous pouvez choisir l'UE Sport uniquement sur le Semestre 1 ou 2 (12 semaines) pour toutes les licences et les Masters.
 - Les activités proposées sont : Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Cross-training, Danse contemporaine, Escalade, Golf, Gymnastique Sportive, Lutte, Pilates, Natation, Renforcement musculaire, Rugby féminin, Rugby masculin, Step, Tennis, Volley Ball, Yoga.
 - Les modalités d'évaluation vous seront communiquées par l'enseignant en charge de l'activité sportive. Les principaux critères : Analyse de sa pratique/Technique et tactique/Progrès/Niveau de performance /Santé. 1 absence maximum non justifiée est tolérée.
- Le Bureau des Sports SH se situe sur le Site de La Victoire au rez de chaussée Bât N (ouverture du lundi au vendredi de 8h30 à 16h) : sport-sh@u-bordeaux.fr

V. LES COMPETENCES VISEES PAR GROUPEMENT D'ACTIVITE

Les activités sportives et artistiques proposées au Collège SH appartiennent à 5 champs d'apprentissage :

1 : *Produire une performance optimale à une échéance donnée* (activité proposée : La Natation, l'Athlétisme)

2 : *Adapter ses déplacements à des environnements variés* (activité proposée : l'Escalade)

3 : *S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique* (activité proposée : la Danse, la Gymnastique Artistique)

4 : *Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter individuel* (activités proposées : le Badminton, le Tennis, le VB, le Rugby, le BB)

5 *Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir* (activités proposées : le Cross-training, le Fitness, le Yoga, le Pilate, la musculation, renforcement musculaire)

Les compétences proposées sont propres au champ d'activité.

Champ d'apprentissage 1 :

1. UE « NATATION » et « ATHLETISME » l'apprenant sera capable de :

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans 1, 2, 3 ou 4 nages.
- Maîtriser des actions techniques (liées aux spécificités de l'activité)
- S'engager dans un programme de préparation individuel
- Planifier et réaliser une épreuve
- S'échauffer avant un effort

Pré-requis : NATATION = SAVOIR NAGER

Attendus de fin de semestre dans le champ d'apprentissage 1 :

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

- **Champ d'apprentissage 2 :**

- 1. **UE « ESCALADE », l'apprenant sera capable de :**

- **Reussir un déplacement planifié dans un milieu aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu**
- **Maitriser des actions techniques et opérer des choix stratégiques (bonne lecture de voie...)**
- **Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé**
- **Assurer la sécurité de son partenaire**
- **Respecter et faire respecter les règles de sécurité**

Pré-requis : AUCUN

Attendus de fin de semestre champ d'apprentissage 2:

- S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.
- S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.
- Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.

- **Champ d'apprentissage 3 :**

- 1. **UE « DANSE », « GYMNASTIQUE ARTISTIQUE » l'apprenant sera capable de :**

- **Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique**
- **Maitriser des actions techniques codifiées (Gym) ou non (Danse)**
- **Participer activement au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique et ou acrobatique**
- **Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse**

Pré-requis : AUCUN

Attendus de fin de semestre champ d'apprentissage 3 :

- S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées.
- S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.
- Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.
- Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.

● Champ d'apprentissage 4 :

1. UE « BADMINTON » ET « TENNIS » : L'apprenant sera capable de :

- En situation d'opposition réelle et équilibrée, réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe
 - Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
 - Maîtriser des actions techniques et opérer des choix stratégiques (spécifiques à chaque activité)
 - Etre solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre
 - Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité
- Pré-requis : AUCUN

1. UE « BASKETBALL », « VOLLEY BALL », « RUGBY MASCULIN » « RUGBY FEMININ » l'apprenant sera capable de :

- En situation d'opposition réelle et équilibrée, réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe.
 - Maîtriser des actions techniques et opérer des choix stratégiques (spécifiques à chaque activité)
 - Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
 - Etre solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre
 - Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité
- Les spécificités sur chaque APSA seront abondées par la suite

Attendus de fin de semestre champ d'apprentissage 4 :

- S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.
- Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

● Champ d'apprentissage 5 :

1. UE « CROSSTRAINING », « FITNESS », « MUSCULATION », « YOGA » « PILATES » « RENFORCEMENT MUSCULAIRE », l'apprenant sera capable de :

- se mettre en condition, seul et à plusieurs, pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci ;
- Identifier à l'aide d'indicateurs, seul et à plusieurs, son niveau de ressources (énergétique, mécanique, psychologique ...)
- Comprendre et respecter les postures demandées
- choisir et mettre en œuvre, seul et à plusieurs, un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés
- à l'aide des connaissances acquises, des émotions vécues et des sensations éprouvées, conduire une analyse réflexive sur l'efficacité du projet d'entraînement pour le confirmer ou le modifier.

Pré-requis : AUCUN

Attendus de fin de semestre champ d'apprentissage 5 :

- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.
- S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.
- Coopérer pour faire progresser.

VI. LES COMPETENCES TRANSVERSALES

La formation qualifiante ne valide donc pas l'acquisition ferme de compétences transversales : elle permet leur émergence progressive, au sein d'un parcours de formation universitaire plus large. Elle aide à l'intégration de nouvelles ressources, qu'il faudra mobiliser pour maîtriser des situations de plus en plus complexes.

Santé : Gérer et organiser sa vie physique et mentale

Autonomie : S'engager dans une démarche rationnelle pour atteindre ses objectifs

Communication : Interagir pour mener à bien un projet

Citoyenneté : Agir de façon responsable et solidaire

Pour développer ses compétences nous mobiliserons des compétences méthodologiques et sociales.

Santé => s'engager lucidement dans sa pratique, se préparer à l'effort, connaître ses limites, récupérer, se préserver des traumatismes

Autonomie => apprécier les effets de l'activité physique, évaluer la réussite et l'échec

Communication => échanger, dialoguer, mais aussi critiquer pour s'engager dans un projet

Citoyenneté => s'entraider, partager, respecter les règles de vie commune

VII. LES A.A. EN GYMNASTIQUES ARTISTIQUES

A. Les objectifs d'apprentissage :

Les étudiants devront réaliser un enchaînement gymnique au sol composé d'éléments codifiés : acrobatiques en rotation avant, acrobatiques en rotation arrière, des éléments de souplesses ou de maintien, un élément appartenant à la famille des A.T.R., ainsi que 2 sauts gymniques différents enchaînés, à présenter devant le groupe de façon harmonieuse, avec une logique de construction, pour être vu et jugé.

Lors des séances les étudiants devront apprendre à travailler ensemble (aide, parade, conseil...)

Le savoir s'échauffer et travailler en toute sécurité devront faire l'objet d'apprentissage spécifique.

Ou

Attendus de fin de semestre : S'engager lucidement et en toute sécurité pour composer et réaliser un enchaînement au sol à visée esthétique et acrobatique, destiné à être jugé en combinant des éléments codifiés.

B. Les caractéristiques des étudiants venant au cours de gymnastique sont très différentes :

- Des anciens gymnastes ayant pratiqués à plus ou moins haut niveau
- Des gymnastes encore en activité du niveau départemental à national
- Des étudiants avec un niveau de type scolaire (ayant déjà vécu des cycles de gymnastiques)
- Des étudiants avec des capacités physiques mais très peu de vécu gymnique

Les Acquis d'Apprentissage en gymnastique sont intimement liés aux éléments codifiés.

C. Les savoir-faire :

Compétences visées : réaliser de façon maîtrisée les éléments gymniques techniques (issus du code de gym) en situation aménagée ou non (débutants /expert) avec sécurité passive ou active en fonction du niveau de performance.

AA1 : réaliser une acrobatie en rotation avant et ou latéral

- Roue
- Enchaînement de 2 roues
- Rondade ½ roue
- Saut de main
- Salto avant
- Saut de main salto
- Salto avant corps tendu
- Salto avant vrille

AA2 : réaliser une acrobatie arrière

- Rondade Flip avec parade
- Rondade Flip
- Rondade Flip x2
- Rondade salto groupé avec parade
- Rondade salto groupé
- Rondade salto tendu
- Rondade flip salto groupe
- Rondade flip salto tendu
- Rondade salto ½ vrille
- Rondade (avec ou sans flip) salto vrille
- Rondade (avec ou sans flip) salto Vrille ½
- Rondade (avec ou sans flip) salto double vrilles
- Rondade (avec ou sans flip) double salto

AA3 : réaliser des sauts gymniques ou pivot

- Saut extension
- Saut groupé
- Saut écart
- Saut carpé (écart ou serré)
- Saut 180
- Saut 360
- Saut de chat
- Saut de biche
- Saut sissonne
- ½ pivot
- Pivot
- Pivot ½
- ...

AA4 : exécuter un élément appartenant à la famille des A.T.R. (appui tendu renversé)

- ATR à l'oblique haute
- ATR avec aide
- ATR passager seul (non tenue)
- ATR roulade avant sur tapis
- ATR roulade avant au sol
- ATR ½ valse
- ATR valse
- ATR healy

AA5 : réaliser un élément de souplesse ou de maintien

- Planche costale
- Planche faciale sur 1 pied
- Y
- Grand écart facial
- Grand écart costal
- Souplesse arrière
- Souplesse avant

AA6 : Combiner, agencer les éléments gymniques de façon logiques et harmonieuses pour réaliser un enchaînement.

D. Des savoirs et savoirs-être :

- **Compétence visée : S'engager lucidement dans sa pratique**

AA1 : Juger son état physique et psychologique avant de débiter l'activité et identifier ses forces et faiblesses pour ne pas prendre des risques inconsidérés

AA2 : Respecter les principes de progressivité lors des apprentissages

AA3 : identifier les risques liés à l'activité et anticiper la sécurité passive et active

- **Compétence visée : savoir se préparer à l'effort : s'échauffer/se concentrer**

AA1 : Maitriser les différents temps de l'échauffement et en connaître les principes de progressivité ainsi que les moments de concentration de retour au calme

AA2 : Respecter la prise en compte du contexte (telle que la température extérieure), les efforts réalisés en amont de cette activité et les fatigues éventuelles (période d'examens...)

AA4 : Maitriser les connaissances sur les principaux groupes musculaires, les articulations et ceintures sollicitées par l'activité

Se préparer à l'effort, c'est aussi apprendre à se mettre en projet, s'organiser, mettre en œuvre des actions en vue d'atteindre un objectif. Celui-ci permettant de construire de véritables compétences réinvestissables ; se questionner sur ses objectifs, ses ressources et les moyens à mettre en œuvre pour obtenir des résultats, évaluer l'efficacité de ses actions.

- **Compétences visées : investissement et analyse de sa pratique**

AA1 : planifier sa séance en fonction des objectifs fixés (organiser son temps d'apprentissage en fonction des problématiques rencontrées et/ou progrès à réaliser)

AA2 : Critiquer sa prestation (à l'aide de la vidéo ou de l'observation) pour proposer des remédiations d'apprentissage avec l'aide de l'enseignant et/ou des « experts »

ACTIVITES PEDAGOGIQUES ET EVALUATIONS EN GYM

A- Activités pédagogiques (AP)

1- Les activités d'apprentissage :

Des ateliers d'apprentissage ou de perfectionnement seront mis en place afin de progresser dans les différentes rotations avant et/ou arrière. En situation aménagée pour faciliter et sécuriser les apprentissages. Des pré requis sont indispensables à la réalisation d'élément plus complexe. Exemple le Saut de main, le pré requis indispensable est la réalisation de l'A.T.R. (départ d'un bloc de mousse en contre haut pour arriver avec parade sur un gros tapis avec parade) et ou ATR devant un bloc rond afin de réaliser de façon accompagnée le saut de main.

Critères de réussite (comment je dois arriver à la fin de l'élément): réception corps tendu bras en haut avec un alignement segmentaire (jambes-tronc-bras)

Critères de réalisation (ce que je dois faire pour réussir) : Avoir les bras tendu , un alignement segmentaire lors de la pose des mains au sol, le regard sur les mains, un appui actif sur toute la réalisation de l'élément, une poussée sur la jambe fléchit avant et une tirade talon de la jambe arrière, passage par l'ATR.

A chaque critère de réalisation des situations de remédiations peuvent être proposées afin de résoudre le problème (mise en place de situation de problème ou de résolution de problème) . Exemple problème de tirade talon de la jambe arrière : réaliser l'ATR devant un tapis posé sur le mur et frapper avec sa jambe arrière le tapis tout en maintenant l'ATR avec un appuis actif / ou réaliser un ATR en envoyant fort sa jambe arrière sur le bras de l'enseignant qui à son bras à la verticale des appuis du gym.

2- Exemple d'activités pédagogiques en lien avec l'évaluation

Mise en place de situations sécurisantes et globalisantes pour réaliser l'élément dans son intégralité, situations problèmes, de résolution de problèmes, de situations analytiques

Exemple de l'apprentissage du saut de main : pré-requis indispensable : savoir réaliser l'ATR

Situation globalisante : exemple lors de l'apprentissage du saut de main : utiliser un bloc de mousse en forme cylindrique pour effectuer l'élément

Situation problème : problème rencontré = flexion de bras, pour éviter la flexion des bras lors du passage à l'ATR on place un bloc de mousse (max 30 CM) entre les bras + Bloc de mousse

Situation de résolution de problème (pour la même problématique) on réhausse la réception avec un tapis (arrivée sur tapis type « Dima » 20 cm), l'étudiant doit tendre ses bras et être aligné au niveau segmentaire afin d'arriver debout sur le tapis.

3-Exemple de méthodes pédagogiques :

Apprentissage par projet : après avoir fait une évaluation initiale sur les différents éléments à réaliser pour la production finale, chaque étudiant détermine son axe de progression et les éléments qu'il est susceptible de réaliser à la fin du semestre.

Les étudiants sont ensuite par atelier d'apprentissage avec un étudiant expert sur chaque atelier (qui aide, assure une parade si nécessaire et donne des informations sur les placements). L'outil vidéo (tablette) permet aussi à chaque étudiant de se voir et d'analyser sa prestation avec l'enseignant pour le renseigner sur ce qu'il y a à faire pour réussir.

Les étudiants seront parfois en situation de groupe de besoin (étudiants ayant le même problème) et parfois avec des niveaux différents pour favoriser l'entraide.

B. Activités d'évaluation (AE)

- Une évaluation diagnostique à lieu au début de l'apprentissage pour savoir où l'étudiant se situe au regard de la grille d'évaluation et des familles d'éléments travaillés (acrobatie en rotation avant, acrobatie en rotation arrière, la famille des ATR, Famille des souplesses et maintien, familles des sauts gymniques)
- Une évaluation formative est proposée avec l'utilisation de la tablette afin que l'étudiant puisse se visionner sur les différentes situations d'apprentissage et échanger sur les problèmes rencontrés (mauvais alignement segmentaire, bras fléchis, appuis passifs...) et lui proposer les axes de progression en situations aménagées sur les différents éléments proposés. Les étudiants sont aussi sensibilisés à l'entre-aide (des situations sont également mises en place pour cela en leur donnant des repères et des contenus d'enseignement spécifiques) et à l'observation afin de s'approprier au mieux les critères de réalisation.
- Une évaluation sommative sera proposée sur au moins 2 enchainements et chaque élément sera évalué sur l'exécution (comment est réalisé l'élément : fautes d'exécution). Afin de compenser les fautes d'exécution jusqu'à hauteur de 1 point un élément isolé pourra être proposé sur un autre agrès que le sol (l'élément doit être corrélé au niveau du gymnaste).

GRILLE D'ÉVALUATION TERMINALE EN GYM

Evaluation en Gymnastique sportive au SUAPS

EXEMPLES DE SERIES ACROBATIQUES

Séries acro avant	Séries acro arrière	Niveau	Note maxi avec Bonus
Si aucune acrobatie répertoriée mais étudiant(e) assidu(e) et sérieux (se)			
• Roulade élevée	• Flip	Départemental -	/02,5
• saut de main	• salto arrière	Départemental -	/02,5
• St de main	• Rondade ½ tour Roue	Départemental	/03
• Salto	• Rondade flip avec parade étudiant		
	• Rondade salto avec parade étudiant		
• Saut de main	• Rondade flip	départemental	/03
• Flip avant	• Rondade salto groupé		
• salto			
• St de main + roue	• Rondade flip salto	Départemental +	/03,5
• St de main + roulade	• Rondade salto tendu ou carpé		
• St de main + st de main			
• St de main salto	• Rondade salto tendu ou carpé	Régional	/04
• salto groupé	• Rondade flip salto		
• Salto + Salto	• Rondade flip salto tendu	Régional +	/04,5
• St de main salto tendu	• Rondade salto ½ vrille		
• Salto ½ vrille	• Rondade flip vrille		
• St de main salto tendu	• Rondade flip salto vrille	Régional ++	/05
• Salto + salto	• Rondade salto vrille 1/2		
• Salto tendu			
• Salto vrille	• Rondade salto vrille ½	National	/05,5
	• Rondade double vrilles		
	• Rondade double salto		
Haut niveau en gymnastique			/06

→ Tous les enchaînements peuvent se faire avec des tapis de réception.

→ Un Bonus (élément isolé) sur un agrès permet de compenser la perte de points sur les fautes d'exécution. En aucun cas il ne peut permettre de dépasser la note maximum de l'étudiant(e).

→ Au-delà de 2 absences non justifiées la note de 0 sera attribuées.

Technique = 4 points

Investissement et analyse de sa pratique = 3 points

Progression et régularité dans les apprentissages = 4 points

Santé = 3 points

TOTAL = 20 POINTS

ENCHAINEMENT TYPE EN GYMNASTIQUE



ENCHAINEMENT AU SOL AVEC OU SANS MUSIQUE

- **2 SERIES ACROBATIQUES EN AVANT ET EN ARRIERE (VOIR TABLEAU)**
- **1 ELEMENT APPARTENANT A LA FAMILLE DES A.T.R.**
- **1 SERIE GYMNIQUE : 2 SAUTS ENCHAINES OU 1 SAUT + PIVOT**
- **1 ELEMENT DE SOUPLESSE OU DE MAINTIEN (souplesse avant/arrière, équerre, planche, Y , grand écart...)**

EVALUATION DIAGNOSTIQUE EN GYM

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

Nom :

Prénom :

Cochez les éléments que vous maîtrisez en série acrobatique avant et arrière et entourer l'élément en cours d'acquisition (non maîtrisé totalement)

Séries acrobatiques avant	Séries acrobatiques arrière
<ul style="list-style-type: none"> Roulade élevée 	<ul style="list-style-type: none"> Flip à l'arrêt
<ul style="list-style-type: none"> saut de main 	<ul style="list-style-type: none"> salto arrière à l'arrêt
<ul style="list-style-type: none"> Flip avant 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade ½ tour Roue
<ul style="list-style-type: none"> St de main + roue St de main + roulade 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade flip avec parade étudiant Rondade salto avec parade étudiant
<ul style="list-style-type: none"> St de main + st de main 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade flip Rondade salto groupé
<ul style="list-style-type: none"> St de main salto salto groupé 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade flip salto Rondade salto tendu ou carpé Rondade flip salto groupé
<ul style="list-style-type: none"> Salto + Salto St de main salto tendu Salto ½ vrille Salto tendu 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade flip salto tendu Rondade salto ½ vrille Rondade flip salto vrille Rondade salto vrille 1/2
<ul style="list-style-type: none"> Salto vrille Salto ½ roulade Double salto avant 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade double vrilles Rondade double salto

Cochez les éléments ci-dessous que vous maîtrisez entourer l'élément en cours d'acquisition (non maîtrisé totalement)

Saut gymniques	Maintien ou souplesse	Famille des A.T.R.
Saut extension	Planche costale	ATR à l'oblique haute
Saut groupé	Planche faciale sur 1 pied	ATR avec aide
Saut écart	Y	ATR passager seul (non tenue)
Saut carpé (écart ou serré)	Grand écart facial	ATR roulade avant sur tapis
Saut 180	Grand écart costal	ATR roulade avant au sol
Saut 360	Souplesse arrière	ATR ½ valse
Saut de chat	Souplesse avant	ATR valse
Saut de biche		ATR healy
Saut sissonne		
½ pivot		
Pivot		
Pivot ½		

VII. LES A.A. EN VOLLEY BALL

A. Les objectifs d'apprentissage :

Les étudiants seront en situation de match à 4c4 ou 6c6 et devront montrer leur qualités techniques et tactique de jeu au regard de l'équipe adverse. Les équipes seront constituées de façon hétérogènes en leur sein et homogènes dans le rapport de force. Chaque étudiant devra progresser individuellement au cours du semestre sur les aspects techniques et tactiques au regard de l'évaluation initiale. Le capitaine d'équipe avec l'aide de tous ses co équipiers aura à charge de former la meilleure équipe avec le meilleur positionnement des joueurs au regard de l'opposition proposée. Ou attendu de fin de semestre : « s'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques au regard du rapport de force. Se préparer à s'entraîner individuellement et collectivement pour conduire et maîtriser un affrontement collectif. »

B. Les caractéristiques des étudiants venant au cours de VB sont très différentes :

- Des anciens Volleyeurs et joueurs actuels avec une très bonne technique et bonne vision du jeu
- Des étudiants avec un niveau UNSS/départemental capable de jouer correctement mais sans changer leurs habitudes de jeu.
- Des étudiants avec un niveau scolaire (1 ou 2 cycles à leur actif) : problèmes techniques et tactiques importants
- Des étudiants débutants : problèmes de coordination motrice, de placement...

C. Les spécificités du Volley ball :

Cette activité se différencie des autres sports collectifs sur plusieurs points :

- L'espace de jeu est séparé avec une zone à attaquer et une zone à défendre
- La cible est l'espace de jeu
- La construction de l'attaque n'est pas gênée par l'opposant
- Un filet haut à franchir
- Une motricité spéciale avec des bras frappeurs et des jambes locomotrices
- Le ballon est joué de volée
- Le temps de réaction est le temps défini par la trajectoire de balle
- Nombre de passe limité

D. LES SAVOIR-FAIRE :

Niveau 1 :

Trajectoires en fonction de l'intention de jeu

- Conserver :
 - Identifier le point haut, frapper sous la balle pour maintenir une trajectoire haute, et placer la balle en zone avant pour permettre au partenaire de se positionner.
- Renvoyer :
 - Frapper derrière la balle pour la faire progresser, utiliser la force des jambes pour une frappe ample et relâchée, réaliser la frappe à deux mains ou en smash selon la situation, s'aligner correctement par rapport au ballon, et maintenir le ballon entre le filet et l'attaquant.

Rôle en fonction de la position sur le terrain

1. Joueur avant (relayer ou attaquant) :
 - Observer ses partenaires et le terrain adverse, et décider de renvoyer pour marquer ou de passer en zone avant.
1. Joueur arrière (réceptionneur, attaquant) :
 - Orienter ses appuis et frappes vers la zone avant, viser un point haut dans la zone avant, et se préparer à enchaîner réception et attaque.

Attaque intentionnelle

1. Marquer en prenant de vitesse l'adversaire :
 - S'éloigner du filet derrière la zone de 3m, se préparer à se déplacer pour s'aligner sur le ballon, et frapper la balle en restant derrière elle.
1. Marquer en mettant à distance l'adversaire :
 - Observer le placement des adversaires et les zones libres avant le service.

Niveau 2

Gérer la continuité de l'échange dans son camp

1. Habiletés motrices et anticipation :

- Maîtriser les déplacements avant, arrière et latéraux, fixer les bras pour anticiper une frappe, adopter une position fléchie pour bondir, reconnaître rapidement son rôle de réceptionneur ou partenaire, prévoir les erreurs probables, communiquer, se positionner pour soutenir le porteur de balle, et enchaîner les tâches réception-attaque en se concentrant sur l'action suivante.

Réaliser une trajectoire haute parallèle au filet en zone avant

1. Positionnement et déplacement :

- Se positionner sur le côté du terrain pour observer les réceptionneurs et l'adversaire, se préparer à se déplacer rapidement vers la trajectoire supposée du ballon, se positionner perpendiculairement au filet pour réaliser une passe parallèle, et étendre complètement les bras pour produire une trajectoire haute et contrôlée.

Créer la rupture par une attaque efficace

1. Alignement et smash :

- S'aligner sur le passeur pour recevoir le ballon, faire face au terrain adverse pour voir la cible, attendre de lire la trajectoire de la passe avant de se déplacer, effectuer un smash en étant derrière la ligne des 3m, s'engager en fin de la phase ascendante de la passe, impulser avec les deux pieds, armer le bras droit si droitier, et placer la balle dans une zone vulnérable en prenant des informations pendant la transmission.

Défense organisée selon 2 niveaux

1. Contre et défense arrière :

- Préparer le contre avec les bras fléchis devant, sauter verticalement avec les bras tendus près des oreilles, se placer face à la course d'élan de l'attaquant, effectuer des déplacements latéraux, déclencher l'impulsion sur l'attaque du bras frappeur, et se positionner pour la défense arrière en manchette avec une attitude préparatoire, jambes fléchies, en orientant les appuis vers la zone d'attaque.

Niveaux 3

Alterner smash et feinte

1. **Choix d'attaque :**

- Prendre des informations sur les espaces libres du terrain adverse et la présence du contre, puis choisir entre un smash ou une feinte, en prenant la balle main ouverte le plus haut possible et la poussant à droite ou gauche avec une impulsion verticale et gainage.

Mobiliser 3 attaquants sur toute la longueur du filet

1. **Attaquant :**

- Se préparer à attaquer dans sa zone avec un appel de balle verbal ou par une préparation à la course d'élan, et prendre des informations sur la trajectoire de passe lorsque la balle quitte les mains du passeur.

2. **Passeur :**

- Réaliser des passes variées en profondeur (devant, au-dessus, derrière) avec une passe haute, et sur une passe arrière, placer les mains au-dessus de la tête en dirigeant l'action vers le haut et l'arrière.

Contrer sur toute la longueur du filet

1. **Déplacement et blocage :**

- Se déplacer latéralement en pas chassés ou croisés, réaliser un blocage avec le pied extérieur par rapport au sens de déplacement, fléchir les bras devant avec les mains ouvertes prêtes à intervenir, opposer les bras au ballon en offrant un mur légèrement incliné au-dessus du filet, et assurer un gainage de la ceinture pelvienne avec une impulsion verticale.

Défendre en zone arrière

1. **Position de défense :**

- Se déplacer en demi-cercle de part et d'autre du contreur, jambes fléchies avant la frappe de balle, et prendre des informations sur la course d'élan de l'attaquant et ses possibilités d'attaque pour choisir la position de défense.

E. DES SAVOIR-ETRE

Identiques à toutes les autres activités Sportives et artistiques (voir exemple en gymnastique)

ACTIVITES PEDAGOGIQUES ET EVALUATIONS EN VOLLEY BALL

Activités pédagogiques (AP)

Les activités d'apprentissage :

- Des ateliers d'apprentissage ou de perfectionnement seront mis en place afin de progresser dans les différentes phases techniques et ou tactiques.
- Les étudiants seront parfois en autonomie dans leur travail dans une situation décontextualisée (amélioration technique d'un geste, exemple la passe haute) avec un ou plusieurs étudiants observateurs. On pourra également utiliser l'outil vidéo pour permettre à l'étudiant de visualiser son placement...
- Les étudiants seront dans des situations de confrontation collective avec des effectifs en opposition à 1c1, 2c2, 3c3, 4c4 Mais aussi à 3 ou 4c2 en équipes homogènes ou hétérogènes.

Exemple : Attaque smashée pour les débutants :

Quelques repères :

1. Sauter haut avec un appel 2 pieds (droite puis gauche pour un droitier) et frapper le ballon main ouverte
2. Le but est d'avoir plutôt une trajectoire descendante

Situations d'apprentissage :

A et B se positionne sur $\frac{1}{2}$ terrain en diagonale. Le joueur B passeur se positionne à droite près du filet. Le joueur A lance le ballon à B en passe haute suivant la diagonale. B boque le ballon et le lance devant A parallèlement au filet. A s'avance saute et frappe le ballon le plus haut possible.

Conseils : insister sur le rôle important du lanceur : ballon lancé à 2 mains, trajectoire haute, bien suivre la trajectoire du ballon des yeux.

Comportements attendus : enchaîner les actions, sauter + frapper

Evolution : le passeur renvoie le ballon parallèlement au filet en passe sans blocage du ballon. L'attaquant ne part que lorsque le passeur reçoit le ballon dans ses mains

Situation de réinvestissement : jeu 2c2 le passeur peut bloquer et lancer le ballon ou le renvoyer directement (on favorisera une constitution d'équipes homogènes)

Exemple d'activités pédagogiques :

2. Mise en place de situations collectives avec contraintes, situations problèmes, de résolution de problèmes, de situations analytiques
 - o Exemple de l'apprentissage du déplacement et remplacement.
 - 3c3 avec une activité de confrontation entre les 2 équipes avec une zone de réception correspondant à une moitié de terrain dans la largeur et terrain normal dans la profondeur.
 - Objectif : viser l'espace libre (3 points si je marque dans le terrain adverse sans qu'un adversaire ne touche le ballon)
 - Service simple plutôt en cloche (puis évolution du service avec des trajectoires de plus en plus tendues)
 - Construire l'attaque systématiquement sinon point perdu (réception/passe/attaque)
 - Attaque pieds au sol (dans un premier temps puis évolution : attaque sautée derrière les 3m...)
 - On pourra jouer sur des variables didactiques : la hauteur du filet et les dimensions du terrain, le nombre de joueur...

Exemple de méthodes pédagogiques :

- Apprentissage par projet : après avoir fait une évaluation initiale sur les différents éléments techniques à réaliser pour la situation de match, chaque étudiant détermine son axe de progression et de travail.
- Les étudiants sont ensuite par atelier d'apprentissage avec un étudiant expert sur chaque atelier et donne des informations sur les placements, replacements, points techniques.... L'outil vidéo (tablette) permet aussi à chaque étudiant de se voir et d'analyser sa prestation avec l'enseignant pour le renseigner sur ce qu'il y a à faire pour réussir.
- Les étudiants seront parfois en situation de groupe de besoin (étudiants ayant le même problème) : exemple le service et parfois avec des niveaux différents pour favoriser l'entraide. En fonction des choix pédagogique, des apprentissages visés, l'enseignant pourra utiliser les groupements de son choix.
 - Constituer des équipes homogènes : regroupent les étudiants de niveau semblable. Profitent aux étudiants dont le niveau de pratique est le plus élevé.
 - Les équipes hétérogènes : regroupent les étudiants de niveaux différents. Profitent aux étudiants les plus faibles. Elles leur permettent d'élever leur niveau de pratique en vivant des situations de jeu continu (grâce aux étudiants les plus forts) qui les aident à organiser leur organisation motrice.

Activités d'évaluation (AE)

- Une évaluation diagnostique à lieu au début de l'apprentissage pour savoir où l'étudiant se situe au regard des critères techniques : services, passes hautes, manchettes, attaques, réceptions.
- Une évaluation formative est proposée avec l'utilisation de la tablette afin que l'étudiant puisse se visionner sur les différentes situations d'apprentissage en match et échanger sur les problèmes rencontrés (mauvais gestes techniques , problème de placement...) et lui proposer les axes de progression en situations aménagées sur les différents problèmes rencontrés . Les étudiants sont aussi sensibilisés à l'entre-aide et à l'observation afin de s'appropriier au mieux les critères de réalisation grâce à l'aide entres autres des experts.
- Une évaluation sommative sera proposée sur au moins 4 matchs en regroupement homogène et hétérogène en 4C4 ou 6C6

EVALUATION TERMINALE EN VOLLEY BALL

Techniques individuelles				
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu. Niveau 1= 2pts maxi Niveau 2= 3pts maxi Niveau 3= 4pts maxi	Peu de techniques mobilisées : Frappes de balle explosives qui ne peuvent être jouées par les partenaires et qui atteignent rarement la cible. Service souvent aléatoire	Mobilisation d'une ou 2 techniques préférées : Frappes de balle contrôlées (en PH ou manchette) qui peuvent être jouées par les partenaires mais aussi les partenaires (attaque en cloche , peu précise, service réussi.	Mobilisation efficace de plusieurs techniques : Frappes contrôlées qui permettent la poursuite de l'attaque et la mise en danger des adversaires (attaque rasante au fond), service précis.	Répertoire de techniques variées et utilisé efficacement : Frappes de balle contrôlées qui permettent la construction systématique des attaques et la mise en danger fréquente des adversaires (attaque précise, rapide), service dangereux.
	Jusqu'à	1,5	2	3
Performance collective				
Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force Niveau 1= 2 pts maxi Niveau 2= 4 pts maxi Niveau 3= 6 pts maxi	Adaptations aléatoires au cours du jeu : En attaque : trop de fautes, utilisations inappropriées des différentes attaques amenant la perte fréquente du point (> à 75%). En défense : Ne prend pas en compte l'équipe adverse. Les points sont perdus sur des attaques souvent identiques. Les matches sont perdus sans changement visible de l'organisation	Quelques adaptations au cours du jeu : En attaque : trop de tentatives : utilisation peu pertinentes des différentes attaques amenant le gain du point après de nombreuses tentatives (< à 50%) (exemple attaque systématiquement au fond) En défense : Adapte son jeu à l'équipe adverse durant les temps mort (mise en place ou non du contre...). L'organisation évolue pour chercher des solutions au points perdus.	Adaptations régulières en cours de jeu : En attaque : Utilisation appropriée des différentes attaques amenant au gain rapide du point (> à 50%). (Par exemple attaque en force si pas de contre) En défense : Adapte son jeu après la perte d'un point	Adaptations permanente en cours de jeu : En attaque : « Efficacité ». Utilisation appropriée de différentes attaques amenant au gain fréquent du point (> à 75%) En défense : Adapte son jeu au cours de l'échange.
	Jusqu'à	2	3,5	4,5

EVALUATION DIAGNOSTIQUE EN VB

EVALUATION DIAGNOSTIQUE EN VOLLEY BALL

Situation en 3c3

(cochez la case correspondant à votre niveau initial)

SERVICES					
Cuillère Trajectoire haute et aléatoire	Cuillère Trajectoire haute mais régulier	De type tennis trajectoire haute dans le terrain adverse mais -50% réussite	Passes souvent trajectoire tendues et - 50% réussi	Précis et fort et réussite +50%	Smashé réussi + 50%

PASSES HAUTES					
Pas de passes hautes	Passes hautes mais non précises	Passes hautes réussies à 50%	Passes hautes réussies à + de 50%	Capable de varier la hauteur des passes en fonction de l'intention	

MANCHETTES					
Pas de manchette	Manchettes souvent basses et réceptions aléatoires	manchettes hautes réussies à -50%	manchettes hautes réussies à + de 50%	Manchettes hautes et précises	

ATTAQUES					
Pas d'attaque sautée	Attaques smashées trajectoires arrondies et aléatoires	Attaques smashées trajectoires tendues mais aléatoires	Attaques smashées régulières souvent en diagonale	Attaques smashées précises	Capable d'attaquer sur différents postes (4, 3, 2)

PLACEMENT/REPLACEMENT					
Ne se place pas correctement par rapport à ses partenaires	Se place correctement mais peu de déplacement dans le jeu	Se place correctement en attaque et se replace	Se place correctement en défense et se replace	Se place correctement et vient souvent en soutien du PDB	

VIII- PROPOSITION D'UNE GRILLE COMMUNE D'EVALUATION PAR COMPETENCE POUR TOUTES LES APSA

• VALIDATION DES COMPETENCES :

A/B/C/D = CAPACITES ET APTITUDES QUI PERMETTENT L'ACQUISITION DE LA COMPETENCE ET DE L'ACCREDITATION
E = NIVEAU QUI NE PERMET PAS L'ACQUISITION MINIMUM DE COMPETENCES OU ABJ
F = IDEM ET ABI

• CRITERES RETENUS :

PERFORMANCE :

NIVEAU A : Etudiant relevant d'un niveau national ou régional + ou d'aptitudes physiques et techniques exceptionnelle (activité de la forme et ou artistique)

NIVEAU B : Etudiant relevant d'un niveau régional ou départemental + ou de très bonnes aptitudes physiques et techniques

NIVEAU C : Etudiant relevant d'un niveau départemental – ou lycée unss + ou de bonnes aptitudes physiques et techniques

NIVEAU D : Etudiant relevant d'un niveau faible

NIVEAU E : niveau très faible étudiant qui n'a pas le niveau minimum requis.

TECHNIQUE/TACTIQUE :

NIVEAU A : Maitrise technique et/ou tactique dans toutes les dimensions de l'activité ou maitrise technique individuelle et au service d'un projet artistique.

NIVEAU B : Maitrise technique et/ou tactique dans plus de la moitié des gestes essentiels à l'activité sportive ou artistique.

NIVEAU C : Maitrise technique et/ou tactique partielle (moitié et moins)

NIVEAU D : Très peu de maitrise technique et ou artistique

INVESTISSEMENT DANS LA PRATIQUE ET DANS LA PARTICIPATION A LA CONSTRUCTION DES SEANCES

NIVEAU A : investissement complet à chaque séance et force de proposition lorsque l'étudiant est sollicité, aide les autres étudiants avec des conseils pertinents

NIVEAU B : investissement complet et quelques propositions et/ou aide

NIVEAU C : investissement irrégulier au cours des séances mais pas de réelles propositions supplémentaires après sollicitations

NIVEAU D : investissement irrégulier et passif en cours

PROGRES REALISES : si chaque enseignant définit un nombre de progrès quantifiable : technique/stratégique/artistique/autonomie/...

NIVEAU A : l'étudiant a progressé dans tous les secteurs techniques /stratégiques de l'activité ou il les a déjà atteints en grande partie.

NIVEAU B : L'étudiant a progressé dans de nombreux secteurs (plus de la moitié pour ce niveau)

NIVEAU C : L'étudiant a progressé seulement dans quelques registres

NIVEAU D : L'étudiant a très peu progressé

SANTE :

NIVEAU A : s'engage lucidement dans sa pratique, se prépare à l'effort (échauffement de façon méthodique et progressif), récupération active, se préserve des traumatismes, ne prend pas de risque inconsidéré.

NIVEAU B : Se prépare à l'effort, mais s'engage parfois avec une prise de risque. Ou s'engage lucidement mais ne se prépare pas toujours à l'effort.

NIVEAU C : Echauffement partiel et souvent pas autonome sans aucun dépassement de soi dans sa pratique

NIVEAU D : Echauffement partiel et engagement non maîtrisé.

NIVEAU E : prend des risques inconsidérés malgré les avertissements

	POINTS	A	B	C	D	E	F	BILAN
Performance	1 à 6	6	4,5	3	1,5	1	0	
Technique/tactique	1 à 4	4	3	2	1,5	1	0	
Investissement/analyse de sa pratique	0,5 à 3	3	2	1,5	1	0,5	0	
Progrès dans les apprentissages	0,5 à 4	4	3	2	1	0,5	0	
SANTE	0,5 à 3	3	2	1,5	1	0,5	0	

Bibliographie et ressources de l'UE

- > <https://eduscol.education.fr/1748/programmes-et-ressources-en-eps-voie-gt>
- > <https://eduscol.education.fr/1758/programmes-et-ressources-en-education-physique-et-sportive-voie-professionnelle>

Conseils aux étudiants pour préparer l'UE

- **Travailler à chaque séance sur 1 ou 2 AA maximum à réaliser et planifier sont temps de travail au regard de la compétence visée.**
- **D'autres créneaux en Formation Personnelle peuvent vous permettre de travailler en plus pour progresser dans les domaines **souhaités** en relation avec votre projet d'apprentissage.**