

Présentation du programme, et MCC Cours RP

Enseignement qui fait parti de l'UE Méthodologie disciplinaire : curieux ? pourquoi pas dans l'UEF des APSA ?

C'est plutôt normal, on est en STAPS : en Lettres, les étudiants apprennent la méthodologie de la dissertation...nous, en STAPS, on apprend la méthodologie de la pratique des sports.

Il y a une continuité avec les programmes EPS : en ayant le Bac, vous devez avoir appris à « gérer votre vie physique » d'une façon générale et plus particulièrement à travers les activités de la CP5 (Muscultation, course de durée...), les aspects méthodologiques : savoir s'échauffer, respecter une progression des charges, savoir s'étirer, récupérer après l'effort...

L'objet de notre enseignement « Ressources physiques » est donc l'acquisition de connaissances nécessaires à un pratiquant / intervenant pour bien gérer son activité physique pour :

- ne pas se blesser (aspect prophylactique)
- être plus efficace, plus performant.

Ce cours s'appelait avant ADEP : Activités de Développement, d'Entretien et de Prévention des blessures...ce titre était peut-être plus explicite que « Ressources physiques »

Son domaine d'action est principalement celui des APSA mais par extension, celui des activités professionnelles et domestiques : se pose effectivement en milieu professionnel le problème des TMS (troubles musculo-squelettiques)...On pense par exemple à l'ouvrier qui travaille à la chaîne dans un abattoir et qui répète plusieurs heures le même geste. C'est un des sujets d'étude de l'Ergonomie, spécialité que vous choisirez peut-être l'an prochain.

Programme : il correspond au contenu, aux compétences liées à la gestion de ses ressources et le développement de celles-ci à savoir

Au semestre 1 :

- étude des notions de Préparation Physique (PP) et qualités physiques (QP)
- la contraction musculaire
- la notion de force et ses relations avec l'endurance, la vitesse
- le développement de la force

Au semestre 2 :

- la traumatologie
- les étirements
- la proprioception
- l'échauffement

MCC = contrôle continu (deux contrôles au cours du semestre, un à mi semestre coeff 1 et un en fin de semestre coeff 2)

Attention : en cas d'absence non justifiée = note zéro

Justifié (certificat fourni dans les 5 jours) = rattrapage en fin de semestre