

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : *L3EM - DA*  
Enseignant responsable : *G-DERSOIR*

Durée de l'épreuve : *1h30*  
Documents autorisés : *aucun*

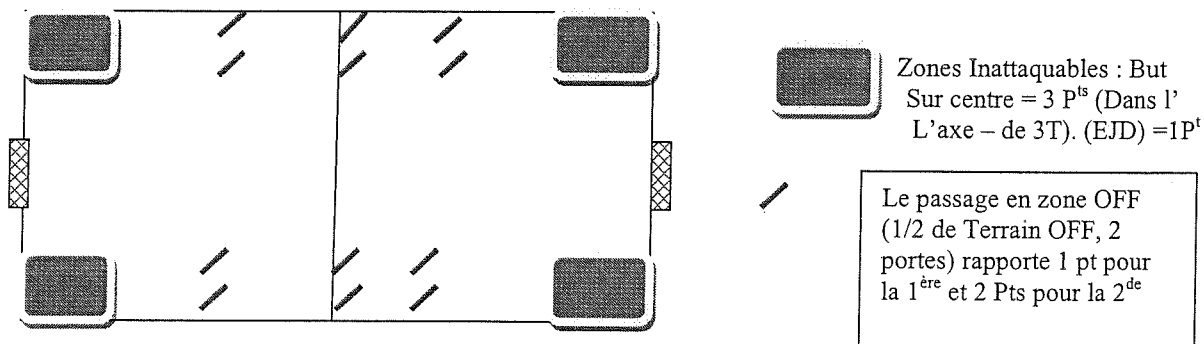
**UE 530A/530B Pratique et technologie des APS**  
**EC 5301A/5302B APS de spécialisation FB**

**Sujet :**

**QUESTION 1 : 6 Points (cours)**

Quels sont les différentes formes de passage à l'ATTAQUE ?  
Schématisez ces formes de façon très explicite, et quels critères précis, permettent de les différencier.

**QUESTION 2 : 14 Points (analyse)**



Cette Tâche d'apprentissage se jouera à 6C6.

Pour quel niveau vous la proposez ? Pourquoi ? Quels thèmes de travail se dégagent ?

Expliciter cette situation : But/Consignes/ Différents critères/ Variables...

Que souhaitez-vous que vos élèves APPRENNENT dans ce contexte?

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études L3  
Enseignant responsable : *Florence Baldet*

Durée de l'épreuve 1h30  
Documents autorisés : *aucun*

**UE 530A/530B: Pratique et technologie des APS**  
**EC 5301A-5302B : APS de spécialisation Handball**

Sujet

« Pour des élèves de 3<sup>ième</sup> de niveau 2 , pour lesquels vous constatez qu'ils sont inefficace dans le repli défensif . Quelles situations d'enseignement proposeriez-vous ? Vous justifierez vos choix en montrant comment vos élèves apprennent. »

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1<sup>er</sup> semestre

Année d'études : *Licence 3<sup>ème</sup> année EM*  
Enseignant responsable : *Philippe Macquet*

Durée de l'épreuve : *1h30*  
Documents autorisés : *aucun*

**UEC 530A/530B Pratique et technologie des APS**  
**EC 5303Aa/5304Ab APS de polyvalence : Natation**

Sujet :

Après avoir rappelé comment l'enseignant d'EPS peut repérer le niveau de ses élèves à partir de l'observation de la maîtrise de la respiration, proposez deux situations permettant, de résoudre ce problème spécifique dans deux niveaux différents identifiés précédemment.

Vous prendrez soin de situer vos propositions dans une démarche d'enseignement qui précise, au regard des programmes, les contenus d'enseignement, les objectifs poursuivis et, sous forme de tableau, la mise en place précise des situations proposées. Vous choisirez le niveau d'enseignement pour répondre à cette question.

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1<sup>er</sup> semestre

Année d'études : *L3 EM*  
Enseignant responsable : *Franck Le Goff*

Durée de l'épreuve : *1 h 30.*  
Documents autorisés : *aucun.*

**UE 530A/530B Pratique et technologie des APS**  
**EC 5303Aa/5304B APS de polyvalence Boxe Française**

**Sujet :** Le temps Allié ou ennemi du tireur en savate boxe française ? Vous illustrerez, techniquement et pédagogiquement, votre réponse.

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>er</sup> Semestre - 1<sup>ère</sup> session

Année d'études : L3 EM

Enseignants responsables : Joëlle Le Nuz, Jean-Luc Bodin. Florence Baldet

Durée de l'épreuve : 2h30.

Documents autorisés : fiches jointes

**UE 533 Stage**

EC 5331 Connaissances institutionnelles et EPS

EC 5332 Méthodologie de l'enseignement

Question 1 (6pts) :

Quels sont les points particuliers contenus dans la circulaire de mars 94 sur lesquels tout enseignant d'EPS s'appuie afin de concevoir et mener son enseignement ?

Question 2 (14 pts) :

Vous montrerez en quoi ces 2 fiches ressources sont le reflet des finalités, des objectifs et des différents niveaux de compétences visées par les programmes de l'EPS actuelle.

La qualité de la rédaction, de la présentation et le respect de l'orthographe seront pris en compte dans l'évaluation.  
(jusqu'à -2 pts)

<p><b>Compétence attendue :</b> A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité.</p>		
<p><b>Connaissances</b></p> <p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</li> <li>Le vocabulaire anatomique spécifique.</li> <li>Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</li> <li>Les règles de sécurité actives et passives.</li> <li>Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</li> <li>Son record (zones de performance) avec ou sans élan réduit.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</li> <li>Le fonctionnement des outils utilisés.</li> <li>Les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de la performance.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le javelot tenu entre deux doigts en butée contre la cordée et paume de la main orientée vers le haut, coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude.</li> <li>Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</li> <li>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</li> <li>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</li> <li>En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute.</li> <li>Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, « regarder sa montre » avec le bras libre) et pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute).</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu et nature de la chute du javelot).</li> <li>Observer la position du javelot lors de l'élan et du lancer d'un de ses camarades.</li> <li>Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour observer et communiquer des informations fiables, précises et claires.</li> <li>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.</li> <li>Résister à « aller rechercher son javelot ».</li> <li>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</li> <li>Etre concentré avant chaque lancer</li> <li>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai</li> <li>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.</li> <li>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agir dans le respect des règles de sécurité.</li> <li>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</li> <li>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</li> </ul>
<p><b>Liens avec le socle :</b></p> <p>Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation. Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et lancer avec élan. Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables. Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.</p>		

## CP 5 MUSCULATION

### COMPÉTENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

- pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

#### Connaissances

##### Sur l'APSA :

- Différentes méthodes d'entraînement :
  - en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique.
  - en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...
  - Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.
  - La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps.  $P$  (puissance) =  $F$  (force) x  $V$  (vitesse), donc charges lourdes, intensité > à 80 % de charge max., grande vitesse, peu de séries (de 2 à 6 selon les méthodes), répétitions peu nombreuses (de 4 à 8), récupération longue inter-série (de 3' à 6')...
  - Pour une recherche de tonification : L'éventail large des muscles à solliciter en profondeur, charges assez lourdes, intensité de 50 à 65 % de la charge maximale théorique ou poids du corps, récupération courte (autour de 1'), répétitions nombreuses (15 à 25 en fonction des méthodes) sur plusieurs ateliers, séance longue.
  - Pour une recherche d'affinement, manipuler rapidement des charges légères (40-50%) sur temps long pour jouer sur les facteurs énergétiques, utilité d'activités complémentaires (exemple : footing long hebdomadaire).
  - Le volume musculaire est favorisé par les nombreuses répétitions et séries (de 6 à 12 selon les méthodes) effectuées sur un rythme assez lent (charges assez lourdes, intensité de 65 à 80%, récupération autour de 2'...).
  - Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple : l'exercice physique entraîne la sécrétion par le cerveau d'hormones, dont l'endorphine, qui atténue la sensation de douleur et renforce la sensation de bien-être, ...).

##### Sur sa propre activité :

- Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...)
- Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.
- Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).

##### Sur les autres :

- Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, ...).
- Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exécution à faible vitesse pour une recherche de puissance, charges lourdes pour une recherche d'affinement, ...).

#### Capacités

##### Savoir faire en action

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
  - Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
  - Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).
  - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour réguler son entraînement à partir du bilan personnel de séance (séries, répétitions, charge, récupération) pour produire un effort optimal conforme au mobile poursuivi et aux données théoriques.
  - Affiner sa motricité spécifique.
  - Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures).
  - Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture).
  - S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série.
  - Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels)
- Savoir-faire pour aider aux apprentissages**
- Autour de la coopération
    - Echanger avec autrui sur les effets de son action.
    - Elaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé.
  - Autour du progrès personnel
    - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.
    - Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».
    - Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action.
    - S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération...
    - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé

#### Attitudes

- En direction de soi :**
- Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.
  - Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.
  - Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...
- En direction d'autrui :**
- Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent.
  - En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement.
  - Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : L3 Spécialité « Education et Motricité »  
Enseignant responsable : Marc JUBEAU et Christophe CORNU

Durée de l'épreuve : 1h00  
Documents autorisés : aucun

**UEF 531 : « Connaissances, Education et Apprentissage (1) »**  
**EC 5311 : « Maturation des systèmes neuromusculaire et biomécanique »**

VOUS TRAITEREZ CHACUN DES DEUX SUJETS SUR DEUX FEUILLES SEPARÉES EN INDIQUANT LE NOM DE L'ENSEIGNANT.

**Sujet de Marc Jubeau (10 pts)**

1 – Après avoir défini la croissance, vous expliquerez l'évolution de la croissance staturale et pondérale de la naissance à l'âge adulte et les différences existant entre les garçons et les filles (4 pts).

2 – Vous définirez l'obésité chez l'enfant (référence française et internationale) et vous présenterez le type d'activité physique qui pourrait être bénéfique pour des enfants atteints d'obésité, en argumentant vos propos sur des bases scientifiques (4 pts).

3 – Après avoir défini la macrotraumatologie, vous expliquerez les principaux risques « macrotraumatiques » pour les enfants en période de croissance (2 pts).

**Sujet de Christophe Cornu (10 pts)**

Après avoir décrit l'évolution de la qualité de résistance au cours de la croissance, vous discuterez de l'intérêt du développement de cette qualité et de ses limites selon l'âge des individus entraînés (principal objectif, résultats connus, adaptation(s) mise(s) en jeu, précautions à prendre...).



**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session

Année d'études : *Licence 3 Education et Motricité*  
Enseignant responsable : *B. Papin, B. Viaud*

Durée de l'épreuve : *2h*  
Documents autorisés : *aucun*

**UEF 531** : *Connaissances, éducation et apprentissage.*  
**EC 5313** : *Sociologie des éducations corporelles.*

**ATTENTION :**

**La réponse au sujet doit impérativement être dissertée.**

**Sujet :**

En posant pour principe que la discipline scolaire « éducation physique et sportive » est un lieu d'apprentissage par corps pour les élèves, en quoi l'EPS, comme l'école, contribue à la reproduction des inégalités sociales ?

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1<sup>er</sup> semestre

Année d'études : **Licence 3<sup>ème</sup> année, spécialité**  
**« Education et motricité »**

Enseignant responsable : **T. DESCHAMPS**

Durée de l'épreuve : **2h00**

Documents autorisés : **aucun**

**UEF 531 : Connaissances, éducation et apprentissage (1)**

*EC 5312 : Apprentissages moteurs*

**Sujet :**

« En quoi l'approche dynamique des coordinations motrices modifie-t-elle votre position vis-à-vis du traitement didactique des APS ? »

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : *licence 3*  
*« Éducation et motricité »*  
Enseignant responsable : *B. Huet*

Durée de l'épreuve : *2h*  
Documents autorisés : *aucun*

**UE 532 : connaissance du système éducatif 1**

**EC 5322 : sciences de l'éducation : connaissance des pratiques d'enseignement**

**Vous traiterez l'un des deux sujets, au choix.**

**Sujet n°1 :**

Dans son ouvrage intitulé : *Faire l'école, faire la classe. Démocratie et pédagogie* (Paris : ESF, 2011), P. Meirieu présente onze tensions constitutives du métier d'enseignant.

Choisissez trois de ces tensions, présentez-les et montrez comment un professeur d'EPS peut les prendre en considération dans sa pratique d'enseignement. Vous pouvez vous appuyer sur votre expérience de stage pour illustrer votre propos.

**Sujet n°2 :**

Depuis les années 1970, les recherches scientifiques sur l'enseignement ont été menées dans des perspectives diverses.

En quoi les connaissances issues de ces différentes perspectives ouvrent-elles des pistes de réflexion intéressantes pour un enseignant d'EPS ?

Vous prendrez soin d'appuyer votre propos sur des travaux de recherche clairement identifiés.

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : *L3EM*  
Enseignant responsable : *G-DERSOIR*

Durée de l'épreuve : *2h00*  
Documents autorisés : *aucun*

**UE 532** *Connaissances du système éducatif*  
**EC 5321** *Didactique de l'enseignement*

**Sujet :**

**QUESTION 1 : 5 Points (Cours)**

1/ Schématisez un tableau synoptique des grandes tendances (courants et auteurs) qui organisent l'Education Physique et Sportive en France.

2/ Que signifie : Développement des conduites motrices

**QUESTION 2 : 15 Points (Analyse/Synthèse)**

Donnez-moi les principes fondateurs pour une Education Physique et Sportive signifiante.

Vous illustrerez vos propos à l'aide des travaux du CEDRE, et/ou Institutionnels, et/ou Théoriques/Scientifiques.

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : *L3 EM Etudiants DA*  
Enseignant responsable : *Nicolas TROUVAT*

Durée de l'épreuve : *1H30*  
Documents autorisés : *aucun*

**UE 54 outils et méthodes**  
**EC 541 Anglais**

Sujet :

« You just have been hired as a Physical Education Teacher in a Middle School in a small town in the French Alps. The principal asked you to create a P.E. curriculum for a 6<sup>th</sup> grade class. After presenting and explaining the advantages and drawbacks of a National Curriculum in Physical Education, you will present briefly a summary of your P.E. curriculum for the 6<sup>th</sup> grade class you are going to teach this year. »

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2011/2012

1<sup>ère</sup> session, 1er semestre

Année d'études : Licence 3 EM  
Enseignant responsable : Lionel Helvig

Durée de l'épreuve : 1h  
Documents autorisés : aucun

**UEC 54 – Outils et Méthodes**  
**EC 542 – Méthodologie de l'écrit**

**Sujet :**

- 1) Quel est le thème abordé par cette introduction ? (1 point)
- 2) S'agit-il d'un devoir à vocation historique ou pédagogique ? (1 point)
- 3) Quel est, à votre avis, le sujet posé ? (5 points)
- 4) S'agit-il d'une question ouverte ou orientée ? (1 point)
- 5) Construisez, sur le même thème, deux autres sujets (6 points)
  - Sujet à vocation historique :
  - Sujet à vocation pédagogique :
- 6) En utilisant la numérotation des lignes, précisez les différents temps que comporte l'introduction jointe, ainsi que leur fonction (3 points)
- 7) Quelles sont, selon vous, les trois principales qualités de l'introduction jointe ? (3 points)

En annexe : l'introduction support.

## Introduction

La préoccupation pour la santé est actuellement un axe fort de la politique de l'état qui se représente dans le domaine de l'éducation. « Un lycée pour le 21<sup>ème</sup> siècle » paru en 1999, oriente le lycée vers la formation du citoyen se fondant sur une morale de la responsabilité. Celle-ci se fait ressentir au niveau de la manière qu'ont les individus de gérer leur vie physique. Delignières et Garsault dans « Objectifs et contenus de l'EPS, réflexions et perspectives » (revue EPS 242, 1993) soulignent les coûts pour l'état liés aux accidents sportifs, liés en partie à une pratique reposant sur l'autodidaxie sans connaissance des règles fondamentales pour pratiquer en sécurité. Les derniers programmes d'EPS pour le lycée d'août 2000 s'inscrivent parfaitement dans ce contexte. La finalité de l'éducation physique et sportive est « de former par la pratique des activités physiques sportives et artistiques, un citoyen cultivé responsable et autonome. Ce citoyen est responsable de l'entretien de sa vie physique et du développement de sa santé tout au long de la vie. »

Des lors, apprendre à développer, entretenir et gérer son potentiel énergétique devient un aspect important de l'éducation du lycéen. Dans ses pratiques, le lycéen est amené à vivre une diversité « d'expériences corporelles » qui doivent lui permettre d'augmenter son potentiel énergétique. Quand on parle en terme de potentiel énergétique on s'intéresse à une forme particulière de ressources dont l'élève dispose pour réaliser une activité. Il s'agit de la possibilité pour un élève de faire appel aux différentes filières énergétiques anaérobie alactique, anaérobie lactique et aérobie afin de réaliser des actions qui demandent force, vitesse, résistance ou endurance. Développer ce potentiel serait augmenter la quantité de ses ressources, le gérer serait à la fois développer des habiletés pour minimiser le coût énergétique lié à l'action et apprendre à développer et entretenir ce potentiel de façon autonome.

Mais développer et entretenir sont deux objectifs différents. Souvent on dit qu'il ne sert à rien d'entretenir avant de développer. Il faudrait relativiser cette idée car pour des lycéennes cette étape de leur vie s'accompagne souvent d'une diminution de leur potentiel énergétique. Entretenir serait alors déjà un objectif raisonnable. D'autre part nous avons vu que c'est en étant confronté à une diversité « d'expériences corporelles » que l'élève devait entretenir ou développer son potentiel or nous savons qu'un tel développement nécessite une action régulière. Dans ce cas, quelles conditions sont à mettre en œuvre pour favoriser le développement et l'entretien ? Peut-on viser à la fois le développement des ressources et l'acquisition des compétences spécifiques aux activités physiques et sportives ?

Nous montrerons que l'enseignant d'éducation physique, en prenant en compte les caractéristiques de ses élèves dispose de moyens qui lui permettent d'assurer un développement ou au moins un entretien du potentiel énergétique de ses élèves, par la motivation et l'adaptation au niveau des élèves. L'enseignement mis en œuvre, par l'acquisition des compétences méthodologiques définies dans les textes du lycée devant permettre d'aller progressivement vers une plus grande autonomie de l'élève dans la gestion de son potentiel.

Nous verrons tout d'abord que les exigences physiologiques nécessaires au développement du potentiel énergétique nécessitent une pratique spécifique à une intensité suffisante et continue qui peut néanmoins être compatible avec les apprentissages moteurs. Nous verrons ensuite que pour développer leur potentiel aérobie l'enseignant doit solliciter l'engagement de ses élèves dans les activités proposées en tenant compte de leurs représentations. Enfin nous montrerons que certaines connaissances sont nécessaires à l'élève pour devenir de plus en plus autonome dans la gestion de son potentiel énergétique.