

UE31

Approche théorique et pratique des qualités physiques (CC coef. 2.5)

**Référence pour la constitution de votre dossier : votre stage en club sportif (UE45).
Rappel rapide du club, de l'activité, de l'âge des pratiquant.**

1. Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité

1.1 Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité

- définir chaque qualité physique impliquée ;
- expliquez pourquoi ces qualités physiques contribuent à la performance, en lien avec les contraintes que pose l'APSA à l'activité adaptative du pratiquant (un « plus » = proposer une courte vidéo illustrant la qualité physique impliquée) ;
- présenter visuellement la part respective de ces qualités physiques (sur le modèle du diagnoForm).

1.2 Le cas échéant différenciation des qualités physiques requises selon les postes de jeu (sports collectifs) selon les disciplines (athlétisme, activités du cyclisme), selon les épreuves (natation), ou selon les agrès (gymnastique sportive), etc.

1.3 Analyse des autres qualités requises à haut niveau : mentales, neuro-informationnelles, relationnelles, tactiques, facteurs constitutionnels (morphologie)...

- Utiliser en l'adaptant le modèle diagnoForm.

1.4 Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.

2. Analyse des qualités physiques pour la catégorie d'âge

2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie d'âge concernée. Comment les développer à cet âge ?

2.2 Le cas échéant précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.

3. Evaluation des qualités physiques du groupe

3.1 Qualités physiques que vous avez choisies de tester.

- Le cas échéant existence de tests fédéraux ou de tests « club ».

3.2 Présentation des tests (explications avec schémas, voire vidéos).

3.3 Résultats des tests et analyse.

4. Entraînement des qualités physiques du groupe

Proposez une situation d'entraînement particulièrement axée sur le développement d'une qualité physique (celle qui est la plus importante à développer pour votre groupe). Une vidéo proposée en lien peut permettre de la « voir » fonctionner.

5. Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement

Remise de l'évaluation diagnostique de votre groupe, et de la planification de l'entraînement pour la saison sportive 2020-2021.

Modalités d'évaluation

Analyse des ressources à haut niveau	Analyse des qualités physiques du groupe	Evaluation des qualités physiques du groupe	Entraînement des qualités physiques du groupe	Evaluation diagnostique et planif. de l'entraînement	TOTAL
4	3	6	3	4	20

Dossier à rendre au complet pour le vendredi 20 novembre
(version « papier » ou version électronique)