

Bloc 4

Approche théorique des qualités physiques

- **Référence pour la constitution de votre dossier : votre stage en club sportif.**
- **Si stage principal en milieu APAS → prendre contact avec Raphaël Leca pour envisager l'adaptation de ce cahier des charges.**

1. Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité (2 pts)

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

- définition de chaque qualité physique impliquée ;
- en quoi 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) ;
- présentation visuelle de la part respective de ces qualités physiques (sur le modèle du *diagnoForm*).

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

- Utiliser en l'adaptant le modèle *diagnoForm*.

→ 3 pages max. (soyez synthétique)

2. Analyse des qualités physiques pour la catégorie d'âge (4 pts)

2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie d'âge concernée.

2.2 Comment favoriser leur développement à cette période ?

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

→ 3 pages max. (soyez synthétique)

3. Evaluation des qualités physiques du groupe (8 pts)

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 succincte (allez à l'essentiel).

→ 2 tests mini, 5 tests maxi.

4. Entraînement des qualités physiques du groupe (4 pts)

Proposition d'une situation d'entraînement axée sur le développement d'une (ou plusieurs) qualités physiques (celles qui sont les plus importantes à développer pour votre groupe). Un « plus » : une vidéo proposée en lien pour la « voir » fonctionner.

Qualités physiques développées				
Force	Vitesse	Endurance	Souplesse	Adresse
0 + ++	0 + ++	0 + ++	0 + ++	0 + ++

* vous pouvez modifier ce modèle, en ajoutant des qualités, ou en les précisant (par exemple endurance aérobie, ou souplesse des membres inférieurs, ou force maximale, ou détente, etc.).

Autres qualités développées		
Neuro-informationnelles	Relationnelles	Psychoaffectives
<u>Précisez</u> :	<u>Précisez</u> :	<u>Précisez</u> :
0 + ++	0 + ++	0 + ++

Modalités d'évaluation

Analyse des ressources à haut niveau (Diagnoform)	Analyse des qualités physiques du groupe	Evaluation des qualités physiques du groupe	Entraînement des qualités physiques du groupe	Présentation, expression écrite, orthographe	TOTAL
2	4	8	4	2	20

Dossier à rendre à partir du lundi 6 octobre 2025 et jusqu'au vendredi 6 février 2026

- version « papier » ou version électronique (format PDF)
- nom de fichier sur le modèle : Nom_Prénom_Bloc4QP_Activité (par exemple Leca_Raphael_Bloc4QP_Cyclisme)